


# فن الصلاة

للقمص شاريتون

تمت الترجمة عن كتاب

L'ART DE LA PRIÈRE

Par

Higoumène Chariton

Sprituralité Orientalé

النسخة الفرنسية

# فن الصلاة

للقمص شاريتون

تمت الترجمة عن كتاب
النسخة الفرنسية

L´art de la Prière

Par

Higoumène Chariton

Spritualité Orientalé

# توضيح

هذا الكتاب ثم ترجمته عده لغات وتم الترجمة سابقا عن النسخة الإنجيلزية وكانت مخصصة للرهبان. وهذه النسخة تم ترجمتها عن النسخة الفرنسية وقد راعينا فيها بساطة الأسلوب لتناسب القارئ العادى العلمانى مع حذف بعض الفصول والأجزاء المكررة وذلك منعا للاطالة والمنفعة الروحية

**اسم الكتاب :** فن الصلاة

**إعداد :** أ/نشأت مرجان

**مراجعة :** أبونا أنطونيس صلاح راعى كنيسة العذراء ع.ش.ع

**الناشر :** مكتبة المحبة ت : ٢٥٧٥٩٢٤٤ - فاكس : ٢٥٧٧٧٤٤٨

**E-mail: Mahabba5@hotmail.com**

**جمع وتصميم الغلاف :** شركة فاين للطباعة وفصل الألوان

تليفون : ٢٤٨٢٤١١٢

**E-mail: Fineco_staff@finecoprinting.com**

**المطبعة :** دار نوبـــار للطباعــة

**رقم الأيداع بدار الكتب :** ١٥٣٢٩ / ٢٠٠٨

**الترقيم الدولى :** 0 - 0928 - 12 - 977



قداسة البابا شنودة الثالث

بابا الإسكندرية وبطريرك الكرازة المرقسية

# مقدمة عامة عن الدير

## دير ڤالامو القديم

فى إحدى جزر بحيرة لاودجا فى فنلندا وعلى الحدود الشمالية لروسيا تقع جزيرة اسمها «ڤالامو» وكانت منطقة وثنية، قام بالتبشير فيها فى أواخر القرن العاشر الراهب سرجيوس ثم خلفه راهب آخر اسمه هيرمان. هذان أصبحا هما المبشرين لڤالامو بالمسيحية ورُسمت لهما الأيقونات وأُقيمت لهما التذكارات والاحتفالات.

وقد بدأ الدير الذى أنشأه هذان الأبوان فى القرن الثانى عشر كبناء على طراز أبنية القرون الوسطى على شكل حصن مع جداران مبنية من جذوع شجر الغابات، تحيط بمساحة صغيرة على تل حيث توجد كنيسة ومائدة رهبان، وقلالى رهبان ومسكن للإخوة المبتدئين بالإضافة إلى مخازن الدير.

وقلبلاً، قليلاً أصبح ديرڤالامو مركزاً للكرازة بالمسيحية، وبدأ الكارزون رحلاتهم من هذا الدير يكرزون بالإنجيل للأهالى فى كافة أرجاء منطقة كاريليا (التى تقع فيها الجزيرة). وفى عام ١٧٩٤ تم اختيار تسع رهبان من هذا الدير للتبشير فى ألاسكا التى تقع فى أقصى شمال قارة أمريكا الشمالية.

وقد عُرف عن رهبان ديرڤالامو القديم قسوة الممارسات النسكية وعلو مستواهم الروحي. وكان الرهبان يقومون بصيد السمك والزراعة وبناء قلاليهم والكنائس على الطراز الوطني، وكانوا يوفرون لأنفسهم احتياجاتهم. وكما تسرد سيرة قديسى هذا الدير وأخبار معجزاتهم المدّونة، فإن الرهبان كانوا يفكرون ويتكلمون بطريقة بسيطة وواضحة مما جعل لهم المكانة المرموقة فى حياة النسك وفى موهبة الكرازة التى منحها الله لهم بالإضافة إلى رسم الأيقونات.

وكثيراً ما تعرض الدير للتدمير بسبب الحروب التى قامت بين روسيا وجيرانها ثم إعادة تعميره روحياً ومادياً. وفى عام ١٨١٢م دخل الدير ضمن حدود دولة فنلندا بعد أن كان ضمن إحدى مقاطعات روسيا، بعد أن أصبحت منطقة كاريليا داخل حدود فنلندا.

ولكن فى غضون هذه الفترة كان الدستور السويدى السارى فى البلاد يمنع الهيئات غير البروتستنتية من امتداد نشاطها، ويمنع بناء الأديرة الجديدة، وسرى هذا الحظر على دير ڤالامو، مع حرمان الدير من كثير من التسهيلات والامتيازات، ولكن الأمر تغير بصعوبة عام ١٨٨٠ حينما زار شقيق قيصر روسيا الدير وقضى عدة أيام فيه، ولما علم بالصعوبة التى يقابلها الدير اقترح أن تُلحق جزيرة ڤالامو بمقاطعة بطرسبرج بروسيا.

وقد أصبح ديرڤالامو القديم منذ العشرينات من هذا القرن (العشرين) مركزاً لاجتماعات الكنيسة والخلوات ومقصد السياح، وقد كان أول اجتماع كنسى مثمر هو اجتماع ثلاثين كاهناً معاً، وكان لهذا الاجتماع أثره فى تاريخ كنيسة فنلندا الأرثوذكسية، كما أصبح الدير مكاناً لإلقاء محاضرات دورية على الكهنة.

كما خدم الدير الكنيسة الفنلندية عن طريق النشر الذى كان أولاً باللغة الروسية فقط، ولكن ابتداءً من عام ١٩٣٠م بدأ النشر باللغة الفنلندية أيضاً. وقد كان التركيز فى هذه المطبوعات أساساً على الحياة الرهبانية، وعلى تقديم التعاليم النسكية للقراء الفنلنديين. وكان أكبر مجلد صدر عن الدير هو مقالات وأقوال الأب دورثيئوس الذى ظهر عام ١٩٣٤م، وكتاب «مبادئ الحياة الروحية» للأب ديمترى من روستوف عام ١٨٢٨م.

وفى عام ١٩٣٦م قرر الأب شاريتون أب الدير أن ينشر هذا الكتاب الذى نحن بصدده دون أن يعلق أو يضيف شيئاً من عنده، مكتفياً بالنصوص التى اختارها وأفادته على مدى سنوات رهبانيته. وأيضاً فى عام ١٩٣٤م أصدر الدير كتاب

«النسك والرهبنة» لأب الدير شاريتون. وهذا الكتاب عبارة عن نبذة تهدف إلى توضيح معنى وقيمة الرهبنة فى الحياة الروحية للمسيحي، كُتب للمواطن الفنلندى البروتستانتي[1]. وهكذا انفتح الدير على العالم الخارجى ليقدم الأرثوذكسية فى أعماقها الروحية.

ولكن حرب الشتاء الصعبة أعاقت وأوقفت هذا التقدم التقليدى للحياة فى ڤالامو. ففى شهر فبراير ١٩٤٠م [2] وبسبب الحروب الدامية أجلى الرهبان عن الدير إلى أواسط فنلندا حيث اضطروا إلى سكنى مزرعة كبيرة تبلغ مساحتها ٣٠٠ هكتار، اشتراها الدير من إحدى الشركات فى هاتياڤيس، حيث بدأوا حياتهم الجديدة وأسموا ديرهم منذ ذلك الوقت: دير «ڤالامو» الجديد، وبدأت تطورات وتطويرات كثيرة فى مجرى حياتهم اليومية[3].

أما مقتطفات هذا الكتاب فمعظمها من نصوص مختارة من مَراسلات الأسقف ثيوفان الناسك التى تم تدوينها فى عشرة مجلدات، واقتبس أيضاً من كتابات الأسقف إغناطيوس بريانشننوف بقدر أقل مقارنة بثيوفان الناسك. أما باقى الاقتباسات فهى قليلة وإن كان الجزء الأكبر منها عن كتاب الفيلوكاليا إلى جانب أقوال (القديس) يوحنا كرونستادت.

ونختم هذه المقدمة بقول يلخص فكرة هذا الكتاب لراهب من الكنيسة الشرقية: «لكى تتعلم السير عليك أن تبدأ الخطوة الأولى، ولكى تتعلم السباحة عليك أن ترمى بنفسك فى الماء. وبالمثل فى المناداة باسم يسوع عليك أن تبدأ بأن تنطق الاسم بتعبد وحب. تمسك بهذا الاسم وردده مراراً. لا تفكر فى أنك تنادى اسم يسوع ولكن ركز كل تفكيرك فى يسوع ذاته. اذكر اسم يسوع ببطء ولطف وهدوء».

---

(١) ٩٠٪ من الشعب الفنلندى يتبع المذهب اللوثري حاليا.

(٢) قصفت القوات السوڤيتية الدير يوم ٣ فبراير ١٩٤٠م واضطر الأب شاريتون إلى الهرب وسط الثلوج ومعه ستة وثلاثون راهباً إلى وسط فنلندا. ومنذ ذلك الوقت دخلت الجزيرة ضمن حدود الاتحاد السوڤيتى ومُنع الرهبان من العودة لمارسة نشاطهم الروحى واُستخدمت مبانيه كمعسكرات لقضاء الأجازات فيها.

(٣) هذه النبذة عن دير ڤالامو هى نقلاً عن مجلة مرقس عدد ديسمبر ١٩٨٨ مع قليل من التصرف والإضافة حسبما تطلب الموقف.

# مقدمة الأب شاريتون

عندما يلفظ راهب النذور الرهبانية، تُعطى له سبحة يُطلق عليها اسم «السيف الروحي» الذى له، ويتعلم ممارسة صلاة يسوع الليل والنهار.

وعندما جئت للدير كنت متلهفاً لإتباع هذا التقليد، وقد اقتادنى فى هذا الطريق أبى الروحى «فلان» والذى كان باستمرار يحل كل الصعاب التى كانت تصادفنى أثناء ممارستى لهذه الصلاة. وعقب موت أبى الروحى كان عليّ أن ألجأ إلى كتابات الآباء المختبرين لهذه الصلاة. فاستخلصت من كتاباتهم كل الأساسيات المختصة بصلاة يسوع وسجلتها فى نوتة خاصة بي، وبهذه الطريقة توفر لديّ على المدى الطويل نصوص كثيرة تخص هذه الصلاة.

تجمعت مادة هذه النصوص سنة بعد سنة، ولهذا السبب لم يتم ترتيبها بطريقة منهجية إذ أن هذه النوتة لم يكن الهدف لها سوى استخدامى الشخصي.

أخيراً واتتنى فكرة نشر هذه النصوص على رجاء أنه يمكنها أن تساعد أيضاً الآخرين الذين يبحثون عن مرشد لحياتهم الروحية. إن النصائح الحكيمة للآباء القديسين والنساك المعاصرين، المذكورة هنا، يمكنها أن تساعدهم على تحقيق قصدهم المستقيم.

إن كان هذا الكتاب يحوى تكرارات كثيرة لنفس الموضوع، فهذا راجع إلى رغبتى المخلصة لطبعها (وترسيخها) بطريقة عميقة فى روح القارئ. كل ما هو مسجل هنا كان تعبيراً عن اعتقادات راسخة عميقة لأناس روحيين، لها فائدة حيوية بالنسبة لنا. ونحن نحتاج اليوم بصفة خاصة لهذا التعليم حيث نشاهد تدهوراً عاماً للجهد المبذول فى مجال الحياة الروحية.

لذلك هدفنا من نشر هذه النصوص هو أن نشرح بكل الطرق وبتكرارات كثيرة كيف ينبغى لنا أن نمارس صلاة يسوع، وكذلك أن نظهر بوضوح كم أننا محتاجون لهذه الصلاة وكم هى ضرورية لتعضيدنا فى رغبتنا الحارة لخدمة الله.

وبالاختصار نحن نود أن نذكّر - كل معاصرينا سواء كانوا رهباناً أو علمانيين، والذين يجتهدون فى العمل لأجل خلاصهم - بالإرشادات التى تركها لنا الآباء القديسين فيما يختص بالعمل الداخلى والجهاد ضد الأهواء.

وكانت رغبتنا حارة فى القيام بهذا العمل، لاسيما ونحن نرى أنه كما يقول الأسقف إغناطيوس بريانشننوف «ليس لدى الناس سوى فكرة غامضة ومضطربة جداً عن صلاة يسوع. فالبعض من المعتبرين (فى الأوساط الكنسية) والذين يجلّهم الناس كمن لهم مشورة حسنة فى الروحيات، يخشون هذه الصلاة كنوع من البلاء، معطين سبباً لتخوفهم من خطر التخيلات الوهمية (الانخداع من فعل الشياطين)، الأمر الذى يفترضون ضرورة مصاحبته الدائمة لصلاة يسوع، لذلك هم يرفضون هذه الصلاة وينصحون كذلك الآخرين بأن يرفضوها»، ثم يقول الأسقف إغناطيوس فيما بعد: «بحسب رأيى فإن المؤلف الحقيقى لهذه النظرية هو الشيطان الذى يبغض اسم الرب، لأنه يجرده من كل قوته. إنه يرتعب من هذا الاسم الكلى القدرة ويشنع به أمام كثير من المسيحيين، لكى يجعلهم يتخلون عن هذا السلاح المرهب لعدوهم، لكنه نعمة مخلصة للبشر».

لهذا السبب أنا تحققت (اختبرت) الاحتياج لجمع كل النصوص التى من شأنها أن تلقى ضوءاً أكثر شدة على أسرار هذا العمل الروحي. وأنا من جهتى لا أدّعى أبداً أننى أدركت الصلاة الداخلية، وأيضاً لم أُضف أبداً أى شيء من عندي، لكنى اغترفت من كنز كتابات الآباء القديسين ونصائحهم الحكيمة التى تختص بالصلاة الدائمة.

هذه النصائح مهمة أيضاً لكل من لهم غيرة على خلاصهم كأهمية الهواء للتنفس.

تحوى هذه النصوص أربعمائة من أقوال آباء قديسين أو نساك معاصرين مع إرشادات تفصيلية قدمها حكماء مختبرون فى فن (خبرة) الصلاة.

**ڤالامو ٢٧ يوليو ١٩٣٦م**

**القمص شاريتون أب دير ڤالامو**

# ١- الموقع الداخلى للقلب

للقديس ديمترى مطران روستوف[1]

## ادخل إلى مخدعك وأغلق بابك (مت٦:٦):

يوجد بينكم كثيرون ممن ليس لديهم أية معرفة للجهد الذى يستلزمه التذكر الدائم لله. بل إن كثيرين يجهلون ماذا يعنى «تذكر الله». إنهم لا يعرفون شيئاً عن الصلاة الروحية لأنهم يتخيلون أن الطريق الوحيد العادى للصلاة هو استعمال الصلوات الموجودة فى كتب الكنيسة (الطقسية).

أما بالنسبة إلى الشركة السرية مع الله فى القلب فهم لا يعرفون عنها شيئاً، ولا أيضاً يعرفون شيئاً عن الفائدة التى يمكن أن يجنوها، وهم لم يذوقوا أبداً العذوبة الروحية الناتجةعنها.

إن الذين يسمعون كلاماً عن التأمل الروحى والصلاة، لكن ليس لديهم عنهما أية معرفة مباشرة، فهم يكونون مثل عميان منذ ولادتهم ويسمعون كلاماً عن الشمس دون أن يعرفوا أنها حقيقة. هذا الجهل يجعلهم يفقدون الكثير من الخيرات الروحية فلا يصلون إلى اقتناء الفضائل التى تتيح لهم إتمام مسرة الله الصالحة إلا ببطء شديد. لهذا السبب أود أن أعطيكم هنا فكرة ما عما يتطلبه العمل الروحى لإرشاد المبتدئين، لكى يمكن لكل من يرغب أن يتعلم – بمعونة الله – المبادئ الأساسية.

يبتدئ الجهد الأساسى بكلمات السيد المسيح التى تقول: «أما أنت فمتى صليت فادخل مخدعك وأغلق بابك وصل إلى أبيك الذى فى الخفاء» (مت٦:٦).

## ثنائية الإنسان ونوعان من الصلاة

الإنسان عبارة عن شقين، خارجى وداخلي، جسد وروح.

---

(١) القديس ديمترى مطران روستوف ١٦٥١-١٧٠٩م، هو واحد من الوعاظ المشهورين جداً فى الكنيسة الروسية، وعمله الأدبى الأساسى عبارة عن كتاب مهم يضم سير للقديسين.

الإنسان الخارجي مرئي مصنوع من اللحم (الجسد)، أما الإنسان الداخلي فروحي وغير مرئي، أو بحسب تعبير بطرس الرسول: «إنسان القلب الخفي في العديمة الفساد زينة الروح الوديع الهادئ» (١بط٣:٤). وأيضاً بولس الرسول يفضل هذه الثنائية عندما يقول: «إن كان إنساننا الخارج يفنى فالداخل يتجدد يوماً فيوماً» (٢كو٤:١٦). هنا يتكلم الرسول بوضوح عن الإنسان الداخلي والخارجي. الإنسان الخارجي عبارة عن أعضاء كثيرة، أما الداخلي فيصل إلى الكمال بذهنه، بالانتباه إلى ذاته، بمخافة الرب وبنعمة الله. أعمال الإنسان الخارجي مرئية، أما التي للإنسان الداخلي فغير مرئية. وبحسب المرتل: «باطن الإنسان (داخل الإنسان وقلبه عميق الإنسان الداخلي) وقلبه عميقان» (مز٦٤:٦ بحسب النص). وأيضاً يقول بولس الرسول: «لأن مَنْ، من الناس يعرف أمور الإنسان إلا روح الإنسان الذي فيه؟» (١كو٢:١١). من يفحص أعماق القلب هو فقط الذي يعرف كل أسرار الإنسان الداخلي.

لذلك ينبغي للتهذيب (التقويم) أن يكون ثنائياً. ينبغي أن يكون خارجياً وداخلياً.

خارجياً بقراءة الكتب، وداخلياً بالتفكر في الله.
خارجياً بمحبة الحكمة، وداخلياً بمحبة الله.
خارجياً بكلمات (مملوءة نعمة)، وداخلياً بالصلاة.
خارجياً بتنقية الفكر، وداخلياً بحرارة الروح.
خارجياً بالأعمال الروحية، وداخلياً بالرؤية (الباطنية) .

الروح الخارجي (أي الإنسان الخارجي) هو «منفوخ بالكبرياء» العلم ينفخ ولكن المحبة تبني (انظر ١كو٨:١)، أما الداخلي فبالتواضع. الخارجي مملوء بالفضول ويريد معرفة كل شئ، أما الداخلي فمنتبه إلى نفسه ولا يرغب في شيء سوى أن يعرف الله، وإليه يتكلم كما تكلم داود عندما قال: «قلت اطلبوا وجهي! وجهك يا رب أطلب» (انظر مز٢٧:٨)، وأيضاً «كما يشتاق الأيل إلى جداول المياه، هكذا تشتاق نفسي إليك يا الله» (مز٤٢:١).

**الصلاة أيضاً مزدوجة، فهى خارجية وداخلية:**

توجد صلاة تُصنع علانية وصلاة سرية، صلاة جمهورية وصلاة انفرادية. صلاة تتم كواجب (كفرض)، وأخرى تُقدم بتلقائية (طواعية). الصلاة التى نقوم بها كواجب، فى شركة مع آخرين، مراعين بمقتضاها قوانين الكنيسة، نصنعها نحن فى أوقات محددة: صلاة باكر والنوم وباقى السواعى والقداس والعشيات. هذه الصلوات التى نُستدعى إليها بالجرس (الناقوس) هى ضريبة عبادة تليق بملك السماء، وينبغى أن تُقدم له كل يوم. أما الصلاة الطوعية التى تُقال خفية فهى ليس لها ساعة محددة، بل يمكن أن تقال فى أية لحظة وفى أى مكان، على أن تكون فقط بحسب إلهام الروح.

الصلوات الأولى التى للكنيسة عبارة عن عدد معين من المزامير والإبصاليات والذكصولوجيات وتسابيح أخرى تصاحب الطقوس التى يقوم بها كاهن، أما النوع الآخر، لكونه سرياً وحراً وليس له وقت محدد، فليس له أيضاً أن يتقيد بوجود كاهن. وكل شخص يصلى كما يريد، أحياناً باختصار وأحياناً باستطالة. النوع الأول من الصلاة يتم بصوت عالٍ، بالشفاه وبالفم، أما النوع الثانى فهو يتم فقط فى الروح. النوع الأول يتم والإنسان واقف، أما الآخر فهو يتم ليس فقط عندما يكون الإنسان واقفاً أو سائراً، بل أيضاً وهو راقد، وبالاختصار فى كل وقت مع كل مرة يرفع فيها روحه نحو الله. النوع الأول يتم مع آخرين مجتمعين فى الكنيسة أو تحت ظروف خاصة فى بيت حيث يوجد كثيرون مجتمعون، أما النوع الثانى فيتم عندما يكون الإنسان بمفرده فى غرفة مغلقة بحسب كلمات الرب القائلة: «أما أنت فمتى صليت فادخل إلى مخدعك وأغلق بابك وصلِّ إلى أبيك الذى يرى فى الخفاء» (مت٦:٦).

المخدع هو أيضاً مزدوج: خارجى وداخلي، مادى وروحي، الموضع المادى مصنوع من الخشب أو من الحجر؛ أما الموضع الروحى فهو القلب أو الروح.

يفسر (القديس) ثيوفلاكت[1] كلمة «مخدع» على أنها تعنى الفكر السوى أو الرؤية الداخلية. المخدع المادى يبقى دائماً فى نفس الموضع، أما المخدع الداخلى فيحمله الإنسان فى نفسه حيثما يمضي. هناك حيث يوجد الإنسان، يوجد قلبه معه، لذلك فإنه بجمعه

لأفكار قلبه، يمكنه أن ينفرد (داخلياً) ويصلى لله سراً حتى عندما يتكلم أو يسمع سواء كان وسط عدد قليل من الناس، أو فى وسط جمع. الصلاة الداخلية عندما تدخل فى روح الإنسان – حتى عندما يكون مع آخرين – فهو لا يحتاج إلى تعضيد من الشفتين، إذ لا يحتاج إلى تحريك اللسان أو نغم الصوت، ونفس الشيء يسرى عندما يكون بمفرده. كل ما هو مطلوب منه هو أن يرفع قلبه نحو الله وينزل إلى أعماقه وهذا أمر يمكنه أن يعمله فى كل مكان.

المخدع المادى للإنسان الصامت لا يحوى سوى الإنسان ذاته، بينما المخدع الروحى الداخلى يشمل الله وكل ملكوت السموات بحسب كلمات السيد المسيح نفسه والتى تقول: «ها ملكوت الله داخلكم» (لو١٧:٢١).

**ويعلق القديس مكاريوس الكبير على هذا النص فيقول:**

[القلب ولو أنه وعاء صغير جداً، لكنه يحتوى على كل الأشياء. الله فيه وكذلك الملائكة والحياة والملكوت، المدن السماوية وكنوز النعمة.]

يحتاج الإنسان لأن ينفرد فى المخدع الداخلى لقلبه أكثر جداً من المخدع المادي، جامعاً فيه كل أفكاره، وفيه يضع أفكاره أمام الله ويصلى فى السر بكل حمية الروح وبإيمان حي، وعليه أن يتعلم فى نفس الوقت أن يوجه أفكاره نحو الله بحيث يمكنه أن ينمو إلى قامة الإنسان الكامل.

## اتحاد الحب مع الله

ينبغى لنا أن ندرك قبل كل شيء أن واجب كل مسيحى – وبالأخص جداً

---

(١) هو رئيس أساقفة بلغاريا فى القرن الحادى عشر، لاهوتى بيزنطى ومفسر لعديد من الأسفار المقدسة.

المكرسين للحياة الروحية (الرهبان والأكليروس) – هو أن يجتهدوا دائماً وبكل طريقة أن يتحدوا مع الله الخالق، المحب، المحسن، الخير المطلق، الذى به وله نحن قد خُلقنا. فذلك أمر لائق بمن هو العلّة والغاية النهائية للنفس التى خلقها الله، أن يكون الله نفسه، الله فقط دون سواه، الله الذى منه أخذت النفس حياتها وطبيعتها، هو الذى ينبغى أن نحيا لأجله إلى الأبد. كل الأشياء المرئية التى على الأرض هى محبوبة ومشتهاة: الغنى، المجد، الحب (الجسداني)، الأطفال، وبالاختصار كل أمور هذا العالم هى جميلة وحسنة وجذابة، لكنها لا تخص النفس بل تخص الجسد. وكما أنها زمنية، فهى محدد لها أيضاً أن تزول بسرعة كظل، بينما النفس لكونها أبدية بطبيعتها، فهى لا يمكنها أن تجد راحتها الأبدية سوى فى الله الأبدي. إنه خيرها الأكثر سمواً، الأكثر كمالاً من كل جمال آخر وعذوبة ولطف. إنه مسكنها الأبدى الذى منه خرجت وإليه ينبغى أن تعود. بينما الجسد آت من الأرض، ينبغى له أن يعود إلى الأرض، لكن النفس إذ هى آتية من الله، فهى تعود إلى الله وتبقى معه إلى الأبد. وفى الحقيقة فإن الله خلق النفس لكى تبقى معه إلى الأبد. بالتالى ينبغى علينا أن نجتهد بكل قوانا فى هذه الحياة الزمنية لأن نسعى إلى إدراك الاتحاد مع الله لكى نوجد مستحقين لأن نكون معه أبدياً ونكون فيه فى الحياة الآتية.

يستحيل علينا أن ندرك الاتحاد مع الله سوى بحب عظيم جداً. وهذا أمر يشرحه بالأخص قصة المرأة الخاطئة التى ذكرها الإنجيل. الله فى رحمته منحها غفران خطاياها والاتحاد معه: «لأنها أحبت كثيراً» (لو٧:٤٧). إنه يحب الذين يحبونه، ويتحد بمن يلتصقون به، ويمنح بسخاء من نعمته الغنية لمن يرغبون فى أن يستمتعوا بحبه.

لكى يشعل الإنسان فى قلبه حباً ملتهباً، ولكى يتحد مع الله باتحاد لا ينفصم، ينبغى للإنسان أن يصلى كثيراً، وأن يرفع روحه نحو الله. وكما أن اللهيب يتعاظم عندما يتم تغذيته باستمرار، كذلك الصلاة المتكررة تنمى الحب الإلهى فى القلب

وتلهب الروح المتأصلة دائماً بعمق أكثر فى الله. القلب الملتهب يدفئ كل الإنسان الداخلي، ينيره ويعلمه ويكشف له كل حكمته الخفية وغير المعروفة، ويجعل منه سيرافيم ملتهباً واقفاً دائماً أمام الله فى داخل روحه وناظراً له باستمرار ومن هذه الرؤية يجنى حلاوة وأفراحاً روحية.

## الصلاة التى تقال بالشفاه بدون انتباه ذهنى لا تفيد شيئاً

لنطبق كلمات بولس الرسول إلى أهل كورنثوس: «أية منفعة تكون لصلاتكم يا أهل كورنثوس، لو صليتم فقط بالصوت بينما ذهنكم غير منتبه إلى الصلاة وهو يهذى بأشياء أخرى؟ ماذا يفيدكم لو أن لسانكم يقول كلاماً كثيراً، بينما ذهنكم لا يعى ما يقال حتى لو أفلحتم فى نطق كلمات كثيرة؟ ماذا يجدى لو كنتم ترنمون بصوت عالٍ وبكل قوتكم، بينما روحكم غير واقفة أمام الله ولا تراه، بل تتجول فى موضع آخرٍ؟ لا يمكن لمثل هذه الصلاة أن تفيد شيئاً، ولن يسمعها الله وستبقى بدون ثمر».

**وأجاد القديس كبريانوس أسقف قرطاجنة الشهير بقوله:**

[كيف يمكنكم أن تأملوا فى أن يسمعكم الله بينما أنتم لا تسمعون أنفسكم؟ كيف يمكنكم أن تأملوا فى أن يتذكركم الله بينما أنتم لا تتذكرون أنفسكم؟.].

## ينبغى للصلوات أن تكون قصيرة لكن كثيرة العدد

لقد تعلمت ممن يعرفوا بالخبرة ماذا يعنى رفع الذهن نحو الله، أنه فيما يختص بالصلاة التى يعملها الذهن فى القلب، فإن الصلاة القصيرة والمتكررة كثيراً هى أكثر حرارة ومفيدة أكثر جداً من الصلاة الطويلة. الصلاة الطويلة هى أيضاً مفيدة جداً لكن ليس للمبتدئين بل للذين هم قريبون من الكمال. لا يمكن أثناء الصلوات الطويلة لمن ليس لهم خبرة بعد أن يظلوا طويلاً أمام الله، فيسود عليهم ضعفهم وعدم ثباتهم بصفة عامة، وتشتتهم فى الأمور الخارجية بحيث أن حرارة روحهم تبرد بسرعة. مثل هذه الصلاة ليست بعد صلاة، بل هى

فقط إزعاج للذهن بسبب الأفكار التى تأتى وتمضى هنا وهناك. وهذا ما يحدث أثناء صلوات المزامير أو الصلوات التى تقال فى الكنيسة، وأيضاً أثناء الصلوات التى تقال فى القلاية وتستغرق وقتاً طويلاً. لكن الصلاة القصيرة وبتكرار هى أكثر ثباتاً، لأن الذهن يستغرق فى الله لفترة قصيرة يمكنه أن يتمها بمزيد من الحرارة. يقول الرب: «حينما تصلون لا تكرروا الكلام باطلاً» (مت٦:٧) لأنه ليس لاستطالة صلاتكم يستجيب الله.

**يوصى القديس يوحنا الدرجى قائلاً:**

[لا تحاول أن تنطق عدداً كبيراً من الكلمات لئلا يتشتت ذهنك بالبحث عن الكلمات. لأن العشار نال الغفران من الله بسبب جملة قصيرة فقط، واللص خلص بواسطة تأكيد قصير لإيمانه بالرب. الكلمات الكثيرة المفرطة فى الصلاة تشتت الذهن فى الأوهام بينما كلمة أو عبارة قصيرة تساعد على انجماعه.]

مع ذلك يمكن التساؤل: لماذا قال بولس الرسول فى رسالته إلى أهل تسالونيكي: «صلوا بلا انقطاع» (١تس٥:١٧)؟

غالباً ما تستخدم كلمة «دائماً» فى الأسفار المقدسة بمعنى «كثيراً». فمثلاً «يدخل الكهنة إلى المسكن الأول كل حين صانعين الخدمة» (عب٩:٦). هذا يعنى أن الكهنة يدخلون فى المسكن الأول فى أوقات محددة، ولا يعنى أنهم يدخلون بلا انقطاع ليلاً ونهاراً. إنهم يذهبون كثيراً لكن ليس بلا انقطاع. لكن لو أن الكهنة كانوا فى الكنيسة كل الوقت، يراعون نزول النار من السماء ويغذونها بالزيت لكى لا تنطفئ، فلن يفعلوا (كلهم) ذلك فى نفس الوقت بل كل واحد فى دوره حسبما نرى هذا من جهة القديس زكريا: «بينما هو يكهن فى نوبة فرقته أمام الله» (لو١:٨). يمكننا أن نفكر بنفس الطريقة من جهة الصلاة التى عنها قال الرسول أن تكون بلا انقطاع، لأنه يستحيل على الإنسان أن ينقطع للصلاة الليل والنهار. يلزم أيضاً كثير من الوقت للأشياء الأخرى، للاهتمام بالمنزل وللتكلم

وللعمل وللأكل والشرب وللراحة والنوم. كيف يمكن الصلاة بلا انقطاع إن لم يكن هذا بالصلاة كثيراً؟ يمكن للصلوات الكثيرة المكررة أن تُعتبر كصلاة بلا انقطاع. بناء على ذلك لا تجعلوا صلواتكم القصيرة رغم كثرتها تتدفق فى كلمات كثيرة. هذا أيضاً ما ينصحنا به آباؤنا القديسون. يكتب القديس ثيوفلاكت فى معرض تعليقه على (مت٦:٧) قائلاً: «لاتصلوا صلوات طويلة لأنه من الأفضل أن نصلى لوقت قليل ولكن مرات كثيرة».

يقول القديس يوحنا ذهبى الفم فى معرض تعليقه على رسائل القديس بولس الرسول: «كل من يتكلم كثيراً أثناء الصلاة لا يصلي، بل يجعلها مجرى الكلام الباطل».

وأيضاً يقول القديس ثيوفلاكت فى شرحه لإنجيل القديس متى: «الكلمات النافلة هى كلمات عديمة الفائدة».

ويقول القديس بولس الرسول عن حق :»أريد أن أتكلم خمس كلمات بذهنى لكى أعلم آخرين أيضاً أكثر من عشرة آلاف كلمة بلسان (غير معروف)» (١كو١٤:١٩). أى من الأفضل بالنسبة لى أن أصلى باختصار إنما بانتباه عن أن أنطق كلمات لا حصر لها بلا انتباه فأملأ عبثاً الهواء ضوضاء.

يوجد أيضاً معنى آخر يمكن بمقتضاه أن نفسر كلمات الرسول: «صلوا بلا انقطاع». ربما هذا يمكن أن يدخل فى نطاق الصلاة التى تتم بالذهن. مهما كان انشغال الإنسان وشغله، يمكن لذهنه أن يتجه دائماً نحو الله وبهذه الطريقة يمكنه أن يصلى بلا انقطاع.

لذلك فلنبدأ الآن تدريجياً الجهد الذى علينا أن نبذله، لنبدأ باسم الرب بحسب إرشاد الرسول القائل: «كل ما عملتم بقول أو فعل فاعملوا الكل باسم الرب يسوع» (كو٣:١٧). افعلوا كل شيء ليس فقط لأجل مصلحتكم ولو كانت مصلحة

روحية، لكن لأجل مجد الله، هكذا فى كل كلامكم وأفعالكم وأفكاركم سيتمجد اسم ربنا يسوع المسيح مخلصنا.

لكن قبل البدء، اشرحوا أنتم لأنفسكم باختصار ما هى الصلاة.

الصلاة هى توجيه الذهن والأفكار نحو الله. الصلاة تعنى البقاء بالذهن أمام الله والنظر إليه عقلياً والتحادث معه فى مخافة ورجاء.

وهكذا اجمعوا (وحدوا) كل أفكاركم وضعوا جانباً كل اهتمام دنيوى ووجهوا ذهنكم نحو الله وركزوه تماماً فيه.

# ٢- ماذا تكون الصلاة

**لثيوفان الناسك**

## الاختبار القاطع

### أسئلة حيوية[١]

ما هى الصلاة؟ ما هو جوهرها؟ كيف يمكن تعلم الصلاة؟ ماذا تختبر روح المسيحى الذى يصلى بقلب هادي؟

ينبغى لكل هذه الأسئلة أن تشغل دائماً ذهن وقلب المؤمن؛ لأن الإنسان يتحدث مع الله فى الصلاة ويدخل فى شركة معه بالنعمة ويحيا فى الله. الآباء القديسون وكل المعلمين الروحيين للكنيسة أعطوا إجابات لكل هذه الأسئلة، إجابات قائمة على الاستنارة وثمرة للنعمة التى اقتنوها بالخبرة العملية للصلاة، وهذه الخبرة متاحة أيضاً للبسطاء والحكماء.

### الاختبار القاطع

الصلاة هى الاختبار القاطع ومصدر كل خير. الصلاة هى القوة التى تقود وتوجه كل الأشياء. عندما تتم الصلاة بطريقة حسنة تسير كل الأمور حسناً، لأن الصلاة لا تسمح لأى شيء أن يمضى بطريقة سيئة.

### درجات الصلاة

توجد درجات مختلفة فى الصلاة:

١- الأولى عبارة عن صلاة جسدانية، تُعمل أساساً بواسطة القراءات والوقوف أو بالسجدات. فى كل هذا مطلوب منا الصبر والتعب وبذل الجهد، لأن الانتباه يفلت

---

(١) جاء فى حاشية النص الفرنسى أن هذه الفقرة ليست لثيوفان الناسك، إنما هى لنيكون أسقف فولودسك Volodsk، وهو كاتب روحى روسى ظهر فى نهاية القرن التاسع عشر وبداية القرن العشرين.

منا (بسهولة)، والقلب لا يشعر بشيء ولا تكون لديه أية رغبة لأن يصلي. بالرغم من هذا يتحتم علينا أن نضع قانوناً نزنه بحكمة ونظل أمناء له. بهذا تكون الصلاة الفعالة.

٢- الدرجة الثانية هى الصلاة بانتباه: وفيها يتعود الذهن على أن ينجمع فى أوقات معينة ويصلى بوعى دون أن يتشتت. تأسر الكلمة المكتوبة الذهن لدرجة أن ينطقها كما لو له خاصة.

٣- النوع الثالث هو الصلاة الصادقة (المخلصة): آنذاك يلتهب القلب بالتركيز بحيث أن ما كان قبلاً مجرد شعوراً (إحساساً - وجداناً)، وما كان قبلاً مجرد صيغة للتوبة يتحول إلى التوبة عينها، وما كان طلباً مصوغاً فى كلمات وحسب يتحول إلى إحساس باحتياج طاغ. من اجتاز صلاة الفعل وصلاة الإحساس الصادق فهو يصلى بدون كلام، لأن الله هو إله القلب. وهكذا عسانا أن نعتبر التدريب على الصلاة منتهياً عندما لا نعمل شيئاً فى صلاتنا سوى أن نعبر من إحساس (شعور) إلى آخر.

يمكن للقراءة أن تتوقف عند هذه المرحلة، وبالمثل الفكر الاختياري، ولا يعود يتبقى لنا سوى أن نستمر (نظل) فى إحساس معين بعلامات مختصة بالصلاة.

عندما يصل إحساس الصلاة فى أن يكون متواصلاً، يمكن آنذاك القول إن الصلاة الروحية قد ابتدأت. هذه عطية الروح القدس الذى يصلى فينا... الدرجة الأخيرة للصلاة التى يمكن للذهن إدراكها.

مع ذلك فإن الآباء القديسين تحدثوا أيضاً عن نوع آخر من الصلاة يفوق قدرة ذهننا وحدود وعينا. ومن أجل أن نعرف ما يختص بها ينبغى لنا أن نقرأ كتب مار اسحق.

## جوهر الصلاة

بدون صلاة روحانية داخلية، لا توجد بالمرة أية صلاة، لأنها هى فقط الصلاة

الحقيقية المقبولة حقاً لدى الله. الأمر المهم هو أن النفس تظل حاضرة فى داخل كلمات الصلاة. لو أن الصلاة الداخلية كانت غائبة عن صلوات الإنسان فى بيته أو فى الكنيسة، فحينئذ يكون للكلمات مظهر الصلاة وليس حقيقتها.

إذاً ما هى الصلاة؟ الصلاة هى رفع الذهن والقلب لله بالتسبيح والشكر، وأيضاً بالتضرع للحصول على الخيرات التى نحتاجها من جهة الروحيات أو الماديات.

إذاً جوهر الصلاة هو فى الرفع الروحى للقلب نحو الله. وإذ يُغلق على الذهن فى القلب، فهو يظل بوعى تام أمام وجه الله ويكون مملوءاً خشوعاً، وباسطاً أمامه حبه. هناك تكون الصلاة الروحية وينبغى لكل صلاة أن يكون لها هذه الطبيعة. الصلاة الخارجية التى نصليها فى البيت أو فى الكنيسة ما هى إلا التعبير الشفاهى وشكل الصلاة، أما جوهر أو روح الصلاة فهو فى داخل ذهن الإنسان وقلبه. كل الصلوات التى رتبتها الكنيسة وكل الصلوات التى أُلّفت للاستعمال الشخصى هى مملوءة بحركة حب نحو الله. كل من يصلى بانتباه قليل لا يمكنه أن يتحاشى الحيدان عن الله، هذا إن لم يكن غير منتبه تماماً لكل ما يفعل.

## الصلاة الداخلية ضرورية للجميع

لا يمكن لشيء أن يعفينا (أو يحل محل) الصلاة الداخلية. لن نعرف كيف نحيا روحياً إلا إذا ارتفعنا نحو الله بالصلاة، لكن الطريقة الوحيدة التى نرتفع بها هكذا هى النشاط الروحي، لأن الله هو روح. توجد صلاة روحية تصاحب الصلاة الشفاهية أو الخارجية، سواء كانت فى المنزل أو الكنيسة، وتوجد أيضاً صلاة روحية توجد بمفردها دون أى شكل خارجي وبدون وضع جسدانى معين، لكن سواء فى الأولى أو الثانية فإن الجوهر هو واحد. كلا الشكلين حتميان لكلٍ من العلمانى وأيضاً للراهب.

يوصينا الرب أن ندخل فى مخدعنا السرى وهناك نصلى للآب فى الخفاء. يقول القديس ديمترى مطران روستوف: [إن القلب هو المقصود بالمخدع السرى.]

بالتالى لكى نطيع وصية الله ينبغى لنا أن نصلى لله سراً بالذهن فى القلب. وهذه الوصية موجهة إلى كل المسيحيين. يعطى أيضاً بولس الرسول نفس النصيحة عندما يقول: «مصلين بكل صلاة وطلبة كل وقت فى الروح» (أف٦:١٨). إنه يقصد بهذا الصلاة الروحية للذهن ويوصى كل المسيحيين أن يصلوا بهذه الطريقة. ويوصى أيضاً كل المسيحيين أن يصلوا بلا انقطاع. لكن الصلاة الدائمة مستحيلة إلا عندما نصلى وذهننا فى القلب.

لدى قيامكم فى الصباح: بينما أنتم تقدمون صلواتكم امكثوا أيضاً بثبات قدر المستطاع أمام الله فى داخل قلبكم. بعد ذلك امضوا إلى العمل الذى وضعه الله عليكم دون أن تبتعد أحاسيسكم أو وعيكم عنه. بهذه الطريقة تتممون عملكم بقدرات (ملكات) جسدكم ونفسكم، لكن فى ذهنكم وفى قلبكم تظلون مع الله.

## الصلاة الخارجية لا تكفي(١)

الصلاة الخارجية بمفردها لا تكفي. ينظر الله إلى الذهن، والذين لا يوحدون الصلاة الداخلية بالخارجية فهم ليسوا برهبان حقيقيين. وكلمة راهب فى معناها المحدد تعنى متوحد، منفرد. الذى لا يدخل فى ذاته ليس هو بمتوحد بعد، هو ليس براهب بعد حتى لو عاش فى أقصى الأديرة عزلة. ذهنِ الناسك الذى لا ينجمع ويغلق على ذاته هو بالضرورة يعيش فى الضوضاء والقلق. هذا يتأتى من جراء السماح لأفكار كثيرة بأن تدخل طواعية. لا يمكن أن تتم خلوة الإنسان داخل ذاته بدون معونة من صلاة منتبهة، وعلى الأخص الممارسة المنتبهة لصلاة يسوع. إدراك اللاهوى والقداسة – أى الكمال المسيحى – هو شيء مستحيل لمن لم يقترِن الصلاة الداخلية، وكل الآباء متفقون حول هذه النقطة.

---

(١) هذه الصلاة هى للأسقف إغناطيوس بريانشننوف.

يصير الإحساس بالصلاة الصحيحة (الحقيقية) وثيقاً (حميماً) جداً عندما يبدأ الناسك فى اختراق الصلاة بفضل نشاط الإنسان الداخلي. لكن عندما ينفذ فى هذا الطريق الضيق ويحس إلى أى مدى يكون لزومية هذا الطريق للخلاص، وعندما يصل إلى حب نشاطه (أى صلاته) حينئذ يصل أيضاً إلى حب حياته الخارجية الضيقة، لأنها تكون له بمثابة دير وموضع النشاط الداخلي.

## الصلاة الشفاهية

«··بمزامير وتسابيح وأغانى روحية بنعمة مترنمين فى قلوبكم للرب» (كو٣:١٦).

الكلمات «بمزامير وتسابيح وأغانى روحية» تصف الصلاة الشفاهية، الصلاة التى هى عبارة عن كلمات، بينما الكلمات «بنعمة مترنمين فى قلوبكم للرب» تصف الصلاة الداخلية التى هى صلاة الذهن فى القلب.

المزامير والتسابيح والمدائح والأناشيد هى أسماء مختلفة تشير إلى التراتيل الدينية. عسير إظهار الفرق بينها لأن شكلها ومحتواها متشابه تماماً فى الكل وكلها مظاهر لروح الصلاة. عندما تنفتح الروح على الصلاة فهى تمجد الله وتشكره وتصعد له توسلات وطلبات. كل مظاهر روح الصلاة هى أساساً غير منقسمة وليس لها وجود منفصل. عندما تبدأ الصلاة عملها، تعبر من واحد إلى آخر من هذه المظاهر، وهذا يحدث أكثر من مرة. إذ يتم التعبير عنها بالكلمات، تُدعى الصلاة صلاة شفاهية وتأخذ اسم مزمور أو تسبحة أو نشيد. لذلك لن نحاول أن نعرف الفرق بين هذه الألفاظ. يريد الرسول بهذه العبارة أن يحتوى كل أنواع الصلاة التى يتم التعبير عنها بالكلمات. كل الصلوات التى نستخدمها اليوم يمكن أن توضع تحت هذا العنوان. وعلاوة على المزامير لدينا تراتيل الكنيسة والثيوطوكيات والإبصاليات والصلوات الأخرى التى تحتويها كتب الصلوات التى لدينا.

ليس لكم أن تتضايقوا لو فهمتم كلمات الرسول التى تختص بالصلاة الشفاهية على أنها تشير إلى الصلاة الشفاهية كتلك التى نمارسها فى الحاضر. لا تتوقف قوة الصلاة على هذه الصلاة أو تلك، إنما على الطريقة التى نصلى بها. يظهر لنا الرسول باستخدامه كلمة «روحية» (كو٣:١٦)، كيف ينبغى لنا أن نمارس شفاهاً. تكون الصلوات روحية لأن مصدرها هو الروح وفيه تنضج ولأنها منطوقة بالروح. تشكل طبيعتها الروحية أكثر فأكثر من جراء ولادتها ونضجها تحت تأثير نعمة الروح القدس. لم تكن المزامير والصلوات الشفاهية الأخرى شفاهية فى الأصل، بل كانت روحية خالصة، وبعد ذلك اكتست بالكلمات وهكذا أخذت الشكل الشفاهي. لكن هذا لم ينزع صفتها الروحية وحتى فى الحاضر فهى ليست شفاهية سوى فى مظهرها الخارجي، لكنها روحية من جهة قوتها وفاعليتها. ما يترتب على كل ذلك هو أنه لو رغبتم فى تعلم شيء من كلمات الرسول التى تخص الصلاة الشفاهية فينبغى عليكم أن تتصرفوا هكذا: ادخلوا فى روح الصلوات التى تسمعونها أو تتلونها وصوّروها (أجعلوها تولد ثانية) فى قلبكم. وبهذه الطريقة قدموها إلى الله كما لو كانت تولدت فى قلبكم ذاته بفعل نعمة الروح القدس. آنذاك وآنذاك فقط ستصير صلاتكم مقبولة لدى الله.

كيف يمكنكم الوصول إلى مثل هذه الصلاة؟ كونوا منتبهين إلى الصلوات التى تتلونها فى كتابكم، واجتهدوا فى إدراك محتواها بطريقة عميقة واحفظوها أيضاً بقلبكم (احفظوها عن ظهر قلب). وهكذا عندما تصلون تعبّرون عما تشعرون به سابقاً فى قلوبكم بطريقة عميقة.

## لماذا تسابيح الكنيسة؟

«مكلمين بعضكم بعضاً بمزامير وتسابيح وأغانى روحية مترنمين ومرتلين فى قلوبكم للرب» (أف٥:١٩).

كيف تُفسر هذه الكلمات؟ هل تعنى أنه عندما تمتلئوا بالروح القدس ينبغى لكم أن ترنموا بفمكم وقلبكم؟ أم تعني: لو رغبتم فى الامتلاء من الروح القدس، فعليكم أن تبتدئوا فى الترنيم؟ هل عمل الترنيم بالفم والقلب اللذين ذكرهما الرسول هما نتيجة لفعل الامتلاء بالروح القدس أم المقصود به أن يكون وسيلة لأن نصير ممتلئين بالروح القدس؟

ليس فى مقدورنا أن نجعل الروح ينسكب فينا، فهذا أمر يتوقف على إرادة الروح القدس نفسه. وعندما يأتى الروح، فإن انسكابه هذا ينعش قوى روحنا بتلك القوة التى تجعل الترتيل يتدفق من تلقاء ذاته نحو الله. ليس لنا اختيار آخر سوى أن نقرر إن كنا سنرنم فى صمت داخل قلبنا أو سنرتل بصوت عالٍ لكى يمكن لكل أحد أن يسمع. ينبغى لكلمات الرسول أن تدخل فى إطار المعنى الثانى أفضل من أن تكون فى المعنى الأول. ارغبوا فى أن تمتلئوا بالروح القدس وصلوا وأنتم واضعون باستمرار هذا الهدف نصب أعينكم. فعل الترنيم سيشعل الروح فيكم أو أنه سيجتذب مجيء الروح القدس فيكم أو أيضاً سيعلن عن عمله (فعله فيكم). وبحسب تفسير الطوباوى ثيئودريت[1]، يتكلم الرسول عن اختطاف روحى عندما يقول: «امتلئوا بالروح» (أف٥:١٨). وهو يوضح لنا كيف ندرك هذه الحالة، وبالأخص عندما «نرنم بلا انقطاع تسابيح الرب» بأن ندخل عميقاً فى أنفسنا وبأن نستشير دائماً الفكر، أى بأن نرنم باللسان وبالقلب.

من السهل أن نفهم أن الأمر الذى فى غاية الأهمية – هنا – ليس التوافق الموسيقي، بل محتوى (مضمون) الترنيمة. هذا له نفس النتيجة التى تكون لنص مكتوب بحرارة روحية، فهو قادر على أن ينعش بنفس الحرارة كل من يقرأه. فالإحساس الذى تعبر عنه الكلمات يُحمل عبر الكلمات إلى نفس من يسمعونها أو

(١) هو أسقف كيرCyr (٣٩٣ -٤٥٨م). دينت بعض أعماله فى المجمع المسكونى الخامس – القسطنطينية سنة ٥٥٣م، لكن أغلب تفاسيره للأسفار كانت ممتازة ومقبولة فى الكنيسة الأرثوذكسية، وكنيستنا القبطية لا تعترف بهذا المجمع.

يقرأونها. يمكن قول نفس الشيء عن تراتيل (حرفياً: أناشيد) الكنيسة. فالمزامير والتسابيح والترانيم هى كمثل أحاسيس متفجرة نحو الله يلهمها الروح القدس. الروح القدس يملأ الذين اختارهم وهم يعبّرون بهذه التراتيل عن فيض مشاعرهم وأحاسيسهم.

من يقرأها (يتلوها) كما ينبغى لها أن تكون، فهو يدخل بدوره فى الأحاسيس التى اختبرها المؤلف وهو يكتبها وتصير هذه الأحاسيس له خاصة. وإذ يمتلئ بمثل هذه الأحاسيس، فهو يقترب من الحالة التى تجعله قادراً على نوال نعمة الروح القدس وعلى الانحصار فى مجالها. هدف تراتيل الكنيسة بالتحديد هو أن تشعل فينا – بمزيد من الحرارة والنور– شرارة (فتيلة) النعمة المختفية فى نفوسنا. هذه الشرارة قد أُعطيت لنا فى الأسرار المقدسة. لقد تألفت المزامير والتسابيح والترانيم لكيما تنفخ فيها فتحولها إلى لهيب. إنها تعمل فى شرارة النعمة كعمل الرياح فى جمرة مخفية فى كومة من الخشب.

لكن لنتذكر أنها لن تأتى بهذه النتيجة إلا إذا كان استخدامنا لها تصاحبه نقاوة القلب. إذ يوصينا القديس يوحنا ذهبى الفم مسترشداً بتعاليم القديس بولس الرسول قائلاً:

[إنه ينبغى قبل كل شيء أن تكون تراتيلنا روحية، ونرنمها ليس فقط باللسان بل أيضاً بالقلب.]

وهكذا لكى تقودنا تراتيل الكنيسة إلى الامتلاء بالروح، يصّر الرسول على أن تكون هذه التراتيل روحية. ينبغى لنا أن نفهم من هذه الكلمات ليس فقط أن التراتيل ينبغى أن تكون روحية من جهة مضمونها، بل ينبغى أيضاً أن تكون بإلهام من الروح. ينبغى أن تكون هى ثمرة الروح القدس ومتدفقة من قلوب ممتلئة به. بدون هذا لن تجعلنا أبداً فى حوزة الروح القدس. هذا يتفق مع القانون القائل إن من يرتل عليه أن يُعطى ما قد أودع فى الترتيلة. الشرط الثانى الذى

يتطلبه الرسول هو أنه ينبغى أن نرتل التراتيل (والصلوات) ليس فقط باللسان بل أيضاً بالقلب.

ينبغى ليس فقط فهم معانى الترتيلة، بل أيضاً أن نكون فى شركة تعاطف معها فنجمع فى القلب كل مضمون الترتيلة، ونرتلها كما لو كانت نابعة من قلبنا نحن. فى مقارنة هذا النص بنصوص أخرى يتأكد لنا إبّان عصر الرسل أن الذين كانوا فى هذه الحالة هم فقط الذين استطاعوا الترتيل، وأن الآخرين دخلوا تدريجياً فى نفس الأحاسيس والمشاعر وكل الجمع (الجماعة) رتلت ومجدت الله بالقلب وحده (بعد ذلك). ولم يكن شيء يثير الدهشة أن الجماعة بأكملها قد امتلأت بالروح القدس. يا للكنوز المخبأة فى تراتيل الكنيسة والتى سنكتشفها فقط لو رتلنا كما ينبغى للترتيل أن يكون!

كتب القديس يوحنا ذهبى الفم يقول: ماذا تعنى هذه الكلمات: «الذين يرتلون للرب فى قلوبهم» (انظر أف٥:١٩).

هذا يعني: باشروا هذا العمل بانتباه لأن غير المنتبهين يرتلون عبثاً ولا ينطقون سوى كلمات (جوفاء) بينما قلبهم يطوف فى موضع آخر.

ويضيف الطوباوى ثيئودريت: إن الذى يرتل فى قلبه هو ذاك الذى لا يكتفى بتحريك اللسان بل يستخدم ذهنه فى فهم ما يقوله (بلسانه).

وآباء قديسون آخرون كتبوا بخصوص الصلاة قائلين إنها تكون أفضل عندما تُقدم بالذهن المقيم فى القلب.

ما يقوله الرسول هنا بخصوص اجتماعات الكنيسة يمكن أن ينطبق أيضاً على التسبيح المنفرد. يمكن لكل شخص على حده أن يتم هذا وستكون له نفس الثمرة لو رتل كما ينبغى للترتيل أن يكون أى بانتباه وفهم وإحساس من عمق القلب.

لنلاحظ أيضاً أنه ولو أن كلمات الرسول تشير مباشرة إلى الترتيل، لكن فكره يضع على قدم المساواة معه كل صلاة نقدمها لله. فهذا سيوقظ فينا الروح القدس.

## صلاة الذهن فى القلب

يمكننا أن نصلى باستخدام الصلوات التى سبق تأليفها، لكن أحياناً تتولد الصلاة مباشرة فى قلبنا ومن هناك ترتفع نحو الله. هكذا كانت صلاة موسى النبى أمام البحر الأحمر. والرسول يشير إلى هذا النوع من الصلاة عندما يقول: «بنعمة مترنمين فى قلوبكم للرب» (كو٣:١٦). ويكتب القديس يوحنا ذهبى الفم عند شرحه لهذا النص فيقول:

[رتلوا بنعمة الروح ليس فقط بالشفاه بل بانتباه، ماكثين بفكركم أمام الله فى قلبكم. فهذا هو المقصود من تعبير «مترنمين للرب» وإلا فلن يفيد ترتيلكم شيئاً والكلمات ستلاشى فى الهواء، ولن نأخذ معونة من صلواتنا. وحتى فى الأماكن العامة يمكنكم أن تتوجهوا نحو الله فى داخل أنفسكم وترتلون دون أن يسمعكم أحد. جيد للإنسان أن يصلى فى قلبه حتى عندما يكون فى سفر وجيد أن يكون مرتفعاً فى الأعالى بالصلاة.]

مثل هذه الصلاة هى التى فقط تُحسب صلاة حقيقية. الصلاة الشفاهية لا تعتبر صلاة إلا بقدر ما يصلى كل من الذهن والقلب بنفس القدر.

تتشكل هذه الصلاة فى القلب بنعمة الروح القدس. الذى يتجه نحو الله متقدساً بالأسرار ينال فى الحال إحساساً بالحب لله فى داخل نفسه، ومن هذه اللحظة يبدأ فى أن يشيّد داخل قلبه أساسات البناء الذى يتيح له الارتفاع نحو الأعالي. إن لم يضيع هذا الإحساس بتصرف غير لائق، فهذا الإحساس مع الوقت والاجتهاد يصير شعلة ملتهبة. لكن لو هو ضيعه بعدم أهليته – ولو أن طريق العودة والمصالحة مع الله لن يكون مغلقاً أمامه – إلا أنه لن يُعطى له هذا الإحساس بعد

دفعة واحدة ومجاناً. سيكون أمامه جهد طويل وشاق عليه أن يتممه لكى يجد قوة للصلاة. لكن الله لا يرفض إنساناً.

لأن الكل يملكون النعمة، فشيء وحيد هو المطلوب وهو أن يدعوا لهذه النعمة مطلق الحرية فى التصرف. يمكن للنعمة أن تتصرف بحرية عندما تُسحق الأنا التى لى وعند استئصال الأهواء. كلما صار قلبنا أكثر نقاوة، كلما صار إحساسنا نحو الله أكثر حيوية. وعندما يتنقى قلبنا تماماً، فحينئذ يصير الإحساس بالحرارة من نحو الله ناراً فى القلب. حتى فيمن توقف فيهم اختبار عمل النعمة لفترة، فإن الحرارة نحو الله تنتعش طويلاً قبل إدراكهم التطهير التام من أهوائهم. هذا الإحساس ليس بعد سوى بذرة أو شرارة، لكن لو سهر عليها الإنسان باعتناء فهى تلتهب وتبتدئ فى الاشتعال. لكنها ليست مع ذلك دائمة، أحياناً ترتفع وأحياناً تخبو وعندما تشتعل لا تكون دائماً بنفس الشدة. فضلاً عن هذا مهما كانت قوة الاشتعال فإن لهيب الحب سيرتفع نحو الله وسيرتل له ترنيمته. على هذا اللهيب تبنى النعمة مبناها، لأن هذا اللهيب موجود دائماً فى المؤمنين، والذين يسلمون ذواتهم بلا رجعة للنعمة يقودهم هذا اللهيب والنعمة تشكلهم وتهذبهم بطريقة هى وحدها تعرفها.

## أحاسيس وكلمات

الإحساس الذى نختبره تجاه الله حتى لو لم يكن مصحوباً بكلمات إلا أنه بالفعل يُحسب صلاة. الكلمات تعضد وأحياناً تعمق الإحساس.

## هبة الإحساس

حافظوا بعناية على هبة الإحساس التى مُنحت لكم برحمة الله. كيف؟ أول كل شيء بالاتضاع بأن تعزوا كل شيء إلى النعمة، ولا تنسبوا أبداً أى شيء لكم. تتقلص النعمة فيكم بمجرد أن تتكلوا على أنفسكم، وأن لم تصححوا خطأكم هذا، فهى تتوقف تماماً عن عملها. آنذاك لا يعود يتبقى لكم سوى أن تنتحبوا

وتبكوا. بعد ذلك تعتبرون أنفسكم تراباً ورماداً وتمكثون فى النعمة ولا تميلوا بقلبكم أو فكركم نحو أى شيء آخر أياً كان إن لم يكن هذا عن ضرورة ملزمة. كونوا دائماً مع الرب. لو أن اللهيب الداخلى ابتدأ فى أن يضعف قليلاً، اجتهدوا فى الحال أن تنشطوه من جديد. الرب القريب. لو تلتفون نحوه بمخافة وخشوع تنالون عطاياه فى الحال.

## الجسد والنفس والروح

الجسد مصنوع من التراب، مع ذلك فهو ليس شيئاً للموت بل للحياة إذ أُعطى نفساً حيّة. وفى هذه النفس نُفخ روح، روح الله ليتعرف به على الله فيوقره ويبحث عنه ويتذوقه ويجد سعادته فيه وليس فى أى شيء آخر.

## الذهن فى القلب

التفتوا (توجهوا) نحو الله بأن تنزلوا انتباه الذهن فى القلب وهناك تدعون الله. وإذ يقيم الذهن بثبات فى القلب، قفوا أمام الرب بمخافة ووقار وورع. لو أتممتم هذه القاعدة الصغيرة بدون تراخى فإن الأهواء والأحاسيس الشهوانية الملتهبة لن ترتفع أبداً فيكم، ولا أيضاً أى فكر (خاطئ) آخر.

## العمل الأساسى لحياتنا

الصلاة هى العمل الأساسى لحياتنا الأخلاقية والدينية. أصل هذه الحياة عبارة عن علاقة حرة وواعية مع الله الذى حينئذ يدير (يوجه) كل شيء فينا. ممارسة الصلاة هو الشيء الذى يعبّر عن هذا الموقف تجاه الله، مثلما تعبّر الاتصالات الاجتماعية لحياتنا عن موقفنا الأخلاقى نحو أنفسنا.

تعكس صلاتنا موقفنا من نحو الله، كما أن موقفنا من نحو الله ينعكس فى صلاتنا. وحيث أن هذا الموقف غير متماثل لدى الكل، كذلك بالمثل طريقة الصلاة. الذى لا يهتم بخلاصه، ليس له نفس الموقف تجاه الله مثل الذى جحد الخطية وله غيرة على الفضيلة لكن لم يدخل بعد فى داخل نفسه ولم يعمل لأجل الرب

سوى خارجياً فقط. الذى دخل فى نفسه والذى يحمل الرب فى داخله ويبقى فى محضره، له موقف مختلف تماماً. الأول هو مهمل فى الصلاة كما هو هكذا فى الحياة، ولا يصلى فى الكنيسة أو فى البيت إلا بحسب العادة الدراجة لديه بدون انتباه أو إحساس. الثانى يتلو صلوات كثيرة ويذهب إلى الكنيسة كثيراً، وفى نفس الوقت يحاول أن يمنع روحه من الطواف (والتشتت)، ويفعل كل ما فى وسعه ليجعل أحاسيسه تتفق مع ما يتلوه، لكن بالرغم من كل جهوده لا يصل إلى ما يريده إلا نادراً. أما الثالث فهو الذى يجمع فكره تماماً فى نفسه ويمكث مع ذهنه أمام الله ويصلى فى قلبه بلا طياشة بدون صلوات شفاهية طويلة، حتى عندما يبقى فى الصلاة لوقت طويل سواء فى البيت أو فى الكنيسة.

لو رُفعت (نُزعت) الصلاة الشفاهية عن الثاني، تُرفع عنه كل صلاة، ولو فرضت على الثالث الصلاة الشفاهية فهى تطفئ فيه الصلاة برياح الكلمات الكثيرة. لأن كل نمط من الأشخاص وكل درجة صعود نحو الله، له صيغة الصلاة الخاصة به ولو قواعده الخاصة. كما أنه من المهم جداً هنا أن يتعلم الإنسان ممن لديهم خبرة ومن الخطورة بمكان أن يرشد الإنسان ذاته ويقود نفسه بنفسه.

## الصلاة بصوت عالٍ والصلاة الصامتة

أيهما أفضل؟ الصلاة بالشفاه أم الصلاة فى الروح؟ ينبغى استخدام الصيغتين: أحياناً نصلى بالشفاه وأحياناً نصلى فى الروح. لكن يلزم أن نوضح هنا أن الصلاة العقلية، هى أيضاً تفترض استخدام كلمات والتى هى فى هذه الحالة لا يسمعها أحد خارجاً، ولكنها تنطق داخل القلب فقط. أود أن أقول إنه من الأفضل هنا أن تصلوا دفعة بكلمات مسموعة ودفعة أخرى فى صمت بكلمات لا يسمعها أحد. لكن ينبغى الحرص على أن تكون الصلاة التى بصوت عالٍ أو الصامتة نابعة من القلب.

## قوة الصلاة ليست فى الكلمات

الصلاة هى أمر فى غاية البساطة. قفوا أمام الرب وذهنكم فى القلب وقولوا: «يا يسوع المسيح ابن الله ارحمني» أو قولوا فقط «يا رب ارحم»، «أيها الرب الرحيم ارحمنى أنا الخاطئ»، أو أية كلمات أخرى أياً كانت، فإن قوة الصلاة ليست فى الكلمات إنما هى فى الأفكار والأحاسيس.

## وضع جسدى ثابت

هذا لا يناقض تعاليم الآباء القديسين أن نقول: من اللحظة التى تتعلمون فيها الوقوف أمام الرب داخل القلب، اسلكوا بفهم وحكمة لأن هنا جوهر الصلاة.

بين الأوضاع الجسدية، يوجد مع ذلك ما يبدو متناسقاً جداً مع الصلاة الداخلية ولا ينفصل عنها. هدفنا ينبغى أن يكون البقاء بانتباه فى القلب وحفظ كل الجسد وعضلاته مشدودة ويقظة دون أن نسمح لانتباهنا أن يتأثر أو يتشتت بالمؤثرات الخارجية للحواس.

## صلاة القلب

ينبغى لكل صلاة أن تكون نابعة من القلب. كل صلاة أخرى غير ذلك ليست هى بصلاة. صلوات الأجبية وصلواتكم الخاصة والصلوات القصيرة جداً، ينبغى أن تتدفق كلها من قلبنا نحو الله فى محضر من هو ماكث معنا. وهذا حقيقى ولاسيما بالنسبة لصلاة يسوع.

## الشيء الأساسي

الشيء الأساسى هو أن نبقى أمام الله والذهن داخل القلب، وأن نستمر هكذا فى الوقوف أمامه بلا انقطاع الليل والنهار حتى نهاية الحياة.

## الدرجات الثلاث للصلاة

يمكننا أن نميز ثلاث درجات للصلاة:

١- عادة الصلاة الشفاهية العادية فى الكنيسة أو فى البيت.

٢- اتحاد أفكار وأحاسيس التقوى مع الذهن والقلب.

٣- الصلاة الدائمة.

يمكن لصلاة يسوع أن تمضى فى تزاوج مع النوع الأول أو الثانى لكن موقعها الحقيقى يوجد مع الصلاة الدائمة. الشرط الأساسى لكى ينجح الإنسان فى الصلاة هو أن ينقى قلبه من كل الأهواء ومن كل ارتباط بالحقائق الملموسة، وإلا فسيبقى دائماً فى الدرجة الأولى، أى فى الصلاة الشفاهية. كلما تطهر القلب أكثر، كلما صارت الصلاة الشفاهية صلاة الذهن فى القلب، وعندما يصير القلب نقياً تماماً، حينئذ فإن الصلاة الدائمة ستستقر فيه. كيف يمكن أن يتحقق هذا؟

فى الكنيسة تابع الصلوات واحفظ الأفكار والأحاسيس التى تختبرها فيها. فى البيت أيقظ فيك فكر وإحساس الصلاة واحفظها فى نفسك بمساعدة صلاة يسوع.

## اختلافات أخرى

تستوجب الصلاة درجات مختلفة. فى البداية تكون الصلاة فقط عبارة عن كلمات منطوقة، لكن ينبغى أن تكون مصحوبة بصلاة الذهن والقلب التى تعطيها الحرارة والثبات. فيما بعد تفوز صلاة الذهن فى القلب باستقلالها فتكون أحياناً نشيطة يستثيرها المجهود الشخصي، وأحياناً أخرى تأتى من تلقاء ذاتها وتُعطى كهبة. الصلاة من حيث كونها هبة هى تعتبر بمثابة انجذاب داخلى نحو الله وهى تنمو بدءاً من ذلك الانجذاب.

فيما بعد عندما تتثبت حالة النفس تحت تأثير ذلك الانجذاب، تصير صلاة الذهن فى القلب نشطة على الدوام. كل الانجذابات العابرة التى تم اختبارها قبلاً تتحول فى الحاضر إلى حالة تأمل، ومن هنا تبتدئ صلاة التأمل. حالة التأمل هى اختطاف الروح والنظر تماماً بواسطة شيء روحى يأسر القلب إلى الدرجة التى فيها ينسى الإنسان كل الأشياء الخارجية، ويغيب تماماً عن وعيه إذ أن الروح والوعى يكونان مستغرقين كلياً فيما يتأملاه[1].

## صلاة الإنسان، هبة الصلاة، صلاة الدهش

توجد صلاة يتممها الإنسان (بجهده)، وتوجد صلاة يعطيها الله نفسه لمن يصلى (١صم٢:٩).

النوع الأول معروف للجميع، ولكن ينبغى لك أيضاً أن تعرف النوع الثانى على الأقل فى بدايته. من يرغب فى التقدم إلى الرب فهو يبتدئ فى تحقيق ذلك بالصلاة. إنه يبتدئ فى الذهاب إلى الكنيسة، ويصلى فى البيت بمساعدة كتاب صلوات أو يصلى ارتجالياً. لكن أفكاره تستمر فى التشتت. إنه لا ينجح فى أن يسود عليها. وبالرغم من هذا فهو كلما وقف للصلاة، كلما هدأت أفكاره وكلما صارت صلاته نقية, لكن جو النفس لا يتنقى أبداً طالما أن الشعلة الروحية الصغيرة لم تشتعل فيها بعد. هذه الشعلة هى من عمل النعمة، ليس من نعمة خاصة بل من النعمة العامة للكل. تظهر هذه الشعلة عندما يدرك الإنسان درجة من النقاوة فى نمط حياته الأخلاقية.

عندما تشتعل هذه الشعلة الصغيرة أو عندما تتكون فى القلب حرارة دائمة، فإن هيجان الأفكار يهدأ، ويحدث للنفس نفس الشيء الذى حدث للمرأة نازفة

---

(١) يبدو هنا أن ثيوفان الناسك يميز خمس درجات:
١- الصلاة الشفاهية. ٢- صلاة الذهن داخل القلب الناتجة من جهودنا الذاتية. ٣- صلاة الذهن داخل القلب الممنوحة كهبة. ٤- صلاة الذهن داخل القلب التى صارت صلاة دائمة. ٥- صلاة التأمل التى يدعوها هنا أيضاً صلاة الاختطاف أو الدهش.

الدم «وقف نزيف دمها» (لو٨:٤٤). عندما يدرك الإنسان هذه الحالة تصير الصلاة تقريباً مستمرة، وهنا تفيد صلاة يسوع كوسيط للوصول إلى هذه الحالة. هذا هو الحد الذى يمكن أن تدركه الصلاة التى يعملها الإنسان. اعتقد أن هذا واضح لكم تماماً.

بعد هذه الحالة يمكننا أن نُمنح نوعاً آخر من الصلاة تُعطى للإنسان بدلاً من أن يقوم هو بها. تنتشر روح الصلاة فى الإنسان وتقوده إلى أعماق القلب كما لو كانت تأخذ بيده وتقوده قسراً من موضع لآخر. تؤسر النفس بقوة تجتاحها وتجب أن تبقى هكذا فى الداخل وأيضاً لفترة طويلة، طالما أن القوة القاهرة للصلاة مستمرة فى فرض نفوذها عليها. هذا الاجتياح يتم على مرحلتين:على مدى المرحلة الأولى ترى النفس كل شيء وتظل على وعى بذاتها وبكل ما حولها وتظل قادرة على التمييز والتحكم فى نفسها بل ويمكنها أن تضع نهاية لهذه الحالة لو أرادت. وهذا أيضاً ينبغى أن يكون واضحاً تماماً لكم.

لكن الآباء القديسين وبالأخص مار اسحق السريانى يذكر درجة ثانية للصلاة تُعطى للإنسان وتحل عليه. وهو يعتبر أن تلك الصلاة التى يدعوها صلاة الدهش أو الاختطاف هى أكثر سمواً عن تلك الموصوفة أعلاه. أيضاً فى هذه الصلاة تحل روح الصلاة على الإنسان، لكن النفس إذ تكون محمولة بهذه الروح فهى تدخل فى حالة التأمل، تلك التى فيها تنسى كل ما حولها وتتوقف عن التمييز وتكتفى بالتأمل ولا يعود لها القدرة على أن تتحكم فى ذاتها أو أن تضع نهاية لهذه الحالة. أنتم تذكرون ما ذكره الآباء القديسون عن راهب ابتدأ فى الصلاة قبل وجبة المساء ولم يعد إلى ذاته إلا فى صباح الغد. هذه هى صلاة التأمل أو الاختطاف. هذه الصلاة تكون مصحوبة عند البعض باستنارة الوجه أو بنور يحيط بهم أو أيضاً بارتفاع الجسد عن الأرض. كان القديس بولس الرسول فى هذه الحالة عندما أُختطف إلى الفردوس، والأنبياء القديسون كانوا أيضاً فى هذه الحالة عندما كانوا

محمولين بالروح. لنبدى إعجابنا الشديد برحمة الله الفياضة من نحونا نحن الخطاة. نحن نبذل مجهوداً بسيطاً ولكن ها هوذا يقودنا إلى عجائب فائقة. لذلك يمكننا القول عن حق لمن يجاهدون (فى الروحيات): استمروا فى جهادكم فالأمر جدير بالتعب.

·· تبتدئ الصلاة الداخلية أو الروحية عندما يكون الشخص المصلى جامعاً ذهنه داخل قلبه، ومن هناك يوجه صلاته نحو الله مستخدماً كلمات الصلاة ليست كما فى السابق منطوقة بالفم، بل يصلى فى صمت مقدماً الشكر لله وممجداً إياه ومعترفاً بخطاياه بندامة وطالباً الخيرات المادية أو الروحية التى يحتاجها. ينبغى لكم أن تصلوا ليس فقط بالكلمات بل أيضاً بالذهن، وليس فقط بالذهن بل أيضاً بالقلب بحيث أن الذهن يفهم ويرى بوضوح ما تعنيه الكلمات، ويحس بالقلب بما تفكر فيه الروح، كل هذه العناصر تتحد لتشكل الصلاة الحقيقية ولو تغيب واحد منها، فحينئذ لا تكون صلاتكم كاملة ولا تُحسب صلاة بالمرة.

## نار الصلاة والفردوس فى النفس

عندما تتطور الصلاة الداخلية فهى تمارس نفوذها على الصلاة الشفاهية فتسود على الصلاة الخارجية بل وتبتلعها. وينتج من هذا أن لذة (حرفياً طعم-تذوق) الصلاة تلتهب فى الداخل لأن الفردوس يقيم آنذاك فى النفس.

لو اكتفيتم بالصلاة الخارجية فقط فأنتم تعرضون أنفسكم للبرودة الروحية حتى لو مارستم الصلاة بانتباه وفهم. الشيء الأساسى فى الصلاة هو الإحساس القلبي.

## احبسوا ذهنكم فى كلمات الصلاة

لقد قلت سابقاً مرات كثيرة كيف يمكن ضبط الفكر. لا ينبغى لكم أن تتركوا أفكاركم تطوف هنا وهناك، بل بمجرد أن تهرب منكم فعليكم أن ترجعوها فى الحال ووبخوا أنفسكم واندموا وتأسفوا على شرود الذهن. قال القديس يوحنا

الدرجي: ينبغى لكم أن تبذلوا جهداً عظيماً لكى تحبسوا الذهن فى كلمات الصلاة.

## صلاة الخيال وصلاة الذهن وصلاة القلب

عندما نعبر من الصلاة الخارجية إلى الصلاة الداخلية نبتدئ أول ما نبتدئ فى لقاء الخيال ومشاهده الخارقة. كثيرون توقفوا هنا ولم يدركوا أنه ينبغى عليهم فى الحال أن يتجاوزوا هذه المرحلة الأولى. وفى الحقيقة لو نحن صلينا – بصفة خاصة – بخيالنا، فإننا لن نصلى كما ينبغي. لذلك هذه هى الطريقة الأولى للصلاة وهى طريقة رديئة (نتيجة الأخطار التى تحيط بها). المرحلة الثانية على الطريق الذى يؤدى إلى داخل الإنسان يمثله العقل والذهن والروح وبطريقة عامة تمثله القدرة العقلية والمفكرة للنفس.

هنا أيضاً لا ينبغى التعوق بل العبور إلى مرحلة أخرى وتجميع تلك القدرة العقلانية وإنزالها إلى داخل القلب. فإن بقينا هنا (فى المرحلة الثانية) فنحن سننخرط كذلك فى طريقة ثانية للصلاة هى أيضاً رديئة والتى سمتها المميزة هى بقاء الذهن فى الرأس وإرادته فى أن يحكم ويسود بنفسه على كل ما هو داخل النفس. ولن نجنى أية منفعة إذ سينشغل الذهن بكل شيء لكنه لن يستطيع أن يسود على الشيء وسيمضى من هزيمة إلى أخرى. هذا الضعف الذى يعانيه ذهننا وصفه وصفاً مطولاً (القديس) سمعان اللاهوتى الجديد. يمكن أن نطلق على هذه الطريقة الثانية للصلاة بأنها صلاة الذهن فى الرأس مقارنة بالطريقة الثالثة التى هى صلاة الذهن فى القلب. أثناء المرحلة الثانية، بينما يكون ذلك الهياج العقلى مقيماً فى الرأس، فإن القلب يمضى فى طريقه، وإذ لا يوجد من يسهر عليه لاسترجاعه، فإنك تجده مجتاحاً بالهموم والأهواء ولن يعود إلى نفسه إلا بمنتهى المشقة.

أود أن أضيف لهذا الوصف للطريقة الثانية للصلاة بضع كلمات أخذتها من المقدمة التى كتبها الأب الروحى باسيليوس لابس الإسكيم الكبير وصديق ورفيق بائيسى ڤليتشكو ڤسكى على أعمال غريغوريوس السينائي. فبعد أن ذكر سمعان اللاهوتى الجديد، أضاف الأب باسيليوس:

[كيف نحفظ الذهن سليماً بسهرنا فقط على الحواس الخارجية بينما يطوف الفكر من موضع لآخر وينجذب نحو الماديات؟ من المهم للذهن فى ساعة الصلاة أن يلجأ بأقصى سرعة ممكنة إلى القلب ويبقى هناك صامتاً وأخرس عن كل فكر (غير الصلاة). الذى لا يبحث (عن الصلاة) إلا خارجياً لا يرى ولا يسمع ولا أيضاً يتكلم، فذاك لن يحصل أبداً على أية نتائج (إيجابية). احبس ذهنك داخل مخدع قلبك وهناك تستمتع بالراحة لترك الأفكار الرديئة لك وتختبر الفرح الروحى الذى يولد الصلاة الداخلية وانتباه القلب.].

**يقول القديس حزقيوس الذى من باتوس Batos:**

[لا يمكن لذهننا أن يتحاشى من نفسه الأحلام الرديئة ولا ينبغى لنا أبداً أن نأمل فى ذلك. خذوا حذركم من أن تأخذوا فكرة عالية عن أنفسكم – كما فعل أيضاً إسرائيل القديم – لئلا تُسلموا أنتم أيضاً إلى أعدائكم الخفيين. عندما خلص إله كل المخلوقات إسرائيل من نير المصريين، صنع الإسرائيليون تمثالاً منحوتاً ليكون لنجدتهم. تطلعوا هذه التمثال المنحوت فى ذهنكم الضعيف: عندما يدعو يسوع المسيح ضد الأرواح الشريرة فهو يطردهم بسهولة، لكن عندما يرتكن الذهن فى غبائه ويتكل على نفسه، فإنه لا يمكنه إلا أن يسقط سقطة فجائية وخطرة.]

## اشتهاء الله والعطش إليه

ماذا يحدث لمن يريد أن يصلى بحرارة أو لمن هو منجذب إلى الصلاة، ماذا ينبغى له أن يفعل؟

كل إنسان يختبر هذه الشهوة إلى درجة كبيرة تقريباً، عندما يتقدم فى طريق الحياة المسيحية بمجرد أن يبتدئ فى طلب الله بمجهود شخصى إلى أن يدرك أخيراً الشهوة المنشودة (أي) الشركة الحية معه. وعندما ندرك هذا الهدف المنشود نعاين هذه الخبرة (الشركة الحية). إنها تُشبه حالة من هو مستغرق فى أعماق فكره ومدفون فى ذاته ومنصب بكليته داخل نفسه فلا يعطى أى انتباه لكل ما هو حوله من أناس وأشياء وأحداث. لكن عندما يكون الإنسان مستغرقاً فى أفكاره، فالذهن هو الذى يكون فى حالة عمل، بينما هنا القلب هو الذى يعمل. عندما يباغتنا العطش إلى الله، تنجمع النفس فى ذاتها وتبقى أمام وجه الله، وأحياناً تبسط أمامه آمال وتنهدات قلبها كحنة أم صموئيل النبي، وأحياناً أخرى تمجده مثل العذراء القديسة مريم، أو أيضاً تظل فى دهش كما فعل بولس الرسول كثيراً. فى هذه الحالة يتوقف كل نشاط شخصى وكل فكر وكل خطط يفكر فيها الإنسان، ويتوقف الانتباه على المثابرة فى الأشياء الخارجية. النفس ذاتها لا تعود تريد أن تهتم بأى شيء أياً كان. يمكن أن يحدث هذا عندما يكون الإنسان فى الكنيسة أو أثناء الصلاة (الانفرادية)، أو أثناء قراءة أو تأمل أو حتى أثناء أى انشغال خارجى أو بينما هى موجودة وسط مجموعة. لكن على أى حال هذا لا يتوقف على إرادتنا. من اختبر هذا العطش لمرة واحدة لا يمكنه أن ينساه، بل إنه يسعى لأن يحس به من جديد. إنه يسعى لكنه لن يفلح أبداً بجهوده الذاتية إذ هو إحساس يأتى من تلقاء ذاته. شيء وحيد فقط يتوقف على إرادتنا: عندما تباغتنا حالة الشهوة هذه، لا تسمحوا لها بأن تتوقف بل ابذلوا كل عناية لكى تعطوها كل فرصة ممكنة للبقاء فيكم أطول فترة ممكنة.

## نوعان من الصلاة الداخلية

الصلاة الداخلية عبارة عن البقاء أمام الله مع الذهن فى القلب سواء كان الإنسان

يحيا ببساطة فى محضره (دون كلام)، أو يعبّر عن نفسه بتضرعات وتشكرات وتسبيحات. ينبغى لنا أن نكتسب عادة التواجد فى شركة مع الله بدون أية صورة أو حركة محسوسة للفكر أياً كانت. هذا هو التعبير الصحيح للصلاة. جوهر الصلاة الداخلية – أى – الوقوف أمام الله مع الذهن فى القلب هو بالتحديد أفضل تعبير عن صحة الصلاة.

الصلاة الداخلية عبارة عن حالتين، الواحدة منهما عسرة عندما يجتهد الإنسان أن يدركها من نفسه، بينما الأخرى فيها الصلاة تتدفق وتعمل من تلقاء ذاتها. (الحالة الثانية) يمكن الانجذاب إليها لا إرادياً، بينما الحالة الأولى ينبغى أن تكون هدفاً لجهد متواصل. حقاً إن هذا الجهد المبذول من أنفسنا محكوم عليه بالفشل، لأن أفكارنا دائماً مشتتة، لكنه جهد يشهد على رغبتنا فى إدراك الصلاة الدائمة، ولهذا السبب هو يجذب إلينا رحمة الرب، وبسبب هذا الجهد يسبغ الله من حين لآخر على قلبنا بوثبة قاهرة ينكشف لنا من خلالها الشكل الحقيقى للصلاة الروحية.

## الصلاة التى تعمل من تلقاء ذاتها

فى هذه الحالة عندما تنسكب روح الصلاة على الإنسان، فلا يمكنه أبداً أن يختار أية صيغة من الصلاة ويصلى بها إذ تكون كلها حركات (روحية) مختلفة لنفس النعمة الوحيدة. لكن هذه الصلوات المبثوثة فى القلب (الملهمة) هى فى الواقع نوعان، النوع الأول يمكن إطاعة حركة الروح فيه أو عدم طاعتها، كما يمكن مساعدتها أو الحيدان عنها. فى النوع الثانى لا يمكن أبداً عمل شيء بل يستغرق الإنسان فى الصلاة ويبقى تحت سيطرتها بقوة خارجة عنه لا تترك له المجال لعمل أى شيء آخر، لذلك فإن الغياب التام لحرية الاختيار لا يوجد إلا فى النوع الأخير للصلاة. لكن فى كل الأنواع الأخرى فإن إمكانية عمل شيء بملء الإرادة تظل باقية.

## روح الصلاة

«الروح نفسه يشفع فينا بأنّات لا يُنطق بها» (رو٨:٢٦). سيسهل جداً فهم هذه الكلمات لو أمكننا أن نربطها بشيء ما نحن قد اختبرناه. الروح يتحرك فينا فى الصلاة التى تباغتنا من تلقاء ذاتها. عادة، عندما نصلي، فنحن نستخدم كتاب صلوات، أو نصلى بكلمات من عندنا. ربما تكون الصلاة مصحوبة بأحاسيس وتنهدات لكن يستحيل علينا أن نستثيرها تعمداً من تلقاء ذاتنا. خارجاً عن هذه الأحاسيس والتنهدات يحدث أحياناً أن إلهام الصلاة يباغتنا من نفسه ونُلزم بالصلاة ولن يتركنا فى سلام طالما نحن لم نعط الصلاة التعبير الوافى لها، وذلك هو ما يصفه الرسول. إنه نادراً ما يمكن لإنسان أن يحدد بوضوح محتويات هذه الصلاة لكنها بالتقريب تكون دائماً ملهمة باستسلام تام لمشيئة الله، وباتكال كامل على الله الذى يقودنا والذى يعرف أكثر منا ما هو يناسب كياننا الداخلى والخارجي، والذى يرغب الخير لنا أكثر مما نرغبه نحن لأنفسنا، والذى هو مستعد لأن يمنحنا كل ما هو صالح ويرتب كل شيء لخيرنا، هذا طالما نحن لا نبدى من أنفسنا أية مقاومة له. كل الصلوات التى رتبها الآباء القديسون ووصلت إلينا كان لها هذا الأصل، وكانت بإلهام من الروح القدس، وهذا هو السبب الذى جعلها باقية بمثل هذه الفاعلية وبطريقة دائمة.

## التقدم إلى صلاة التأمل

فى الصلاة التأملية الخالصة تختفى الكلمات والأفكار ليس بدافع من إرادتنا، بل من حركتها الذاتية. تتحول صلاة الذهن إلى صلاة للقلب أو بالأحرى إلى صلاة الذهن فى القلب، ويتزامن ظهورها مع ظهور الحرارة فى القلب. وبدءاً من هذه اللحظة، فى السياق المعتاد للحياة الروحية لا توجد بعد صلاة أخرى. إن هذه الصلاة المتأصلة عميقاً فى القلب يمكنها أن تتجاوز الكلمات كما الأفكار، ويمكن أن تكون فقط عبارة عن البقاء فى حضرة الرب، ونحن فاتحون له قلوبنا فى عبادة

وحب. إنها حالة تُدفع فيها بطريقة لا تُقهر إلى البقاء داخلياً فى حضرة الله، أو بمعنى آخر هى حالة افتقاد من جانب روح الصلاة. لكن ليست هذه هى الصلاة الحقيقية للتأمل، التى هى حالة صلاة مرتفعة جداً والتى لا تظهر إلا من حين لآخر لدى مختارى الله.

## الصلاة النشطة وصلاة التأمل

يمكن ممارسة فعل الصلاة فى القلب بطريقتين: أحياناً يكون السائد هو الذهن المتحد بالرب وذلك بتذكر مستمر له فى القلب، وأحياناً أخرى تكون الصلاة هى التى تعمل من تلقاء ذاتها عندما تتحرك بفعل نار الفرح فتجتذب الذهن إلى داخل القلب وهناك تبقيه لينشغل باستدعاء الرب يسوع والوقوف بخشوع أمامه.

يحتاج النوع الأول من الصلاة إلى بذل الجهد، بينما النوع الثانى يعمل من تلقاء ذاته. فى الحالة الأولى عندما تهدأ حرارة الأهواء يبتدئ فعل الصلاة بالظهور فى إتمام الوصايا وحرارة القلب وكنتيجة للاستدعاء المثابر للرب يسوع. أما فى الحالة الثانية فالروح القدس يجتذب الذهن إلى داخل القلب ويُقيمه فى أعماقه مانعاً إياه عن الطياشة المعتادة.

فى هذه الحالة لا يعود الإنسان أسيراً مُنقاداً من أورشليم إلى أشور، بل على العكس يكون كعائد لوطنه يعود من بابل إلى صهيون قائلاً مع النبي: «لك ينبغى التسبيح ياالله فى صهيون ولك يوفى النذر» (مز٦٥:١). إن ذات هذين النوعين من الصلاة، قد يوجدا أحياناً مع الذهن النشط، وأحياناً مع الذهن المتأمل فيرى الله بالقدر الممكن للإنسان.

الذى يتوب يبتدئ فى سيره نحو الرب. هذه الرحلة هى سياحة تتم فى الذهن وفى القلب. ينبغى أن تكون أفكار الذهن على وفاق مع دوافع القلب بحيث تكون روح الإنسان مع الرب دائماً كما لو كانت مرتبطةً به.

الذى يتوحد (أى روحه تتحد مع الرب) يلمع دائماً بنور داخلى وينال فى نفسه أشعة الاستنارة الروحية - كما يقول ثيئودوريت – مثل موسى الذى لمع وجهه على الجبل، لأنه كان مستنيراً بواسطة الله. أشار داود إلى هذا عندما قال: «نور وجهك انطبع علينا» (مز٤:٧ بحسب النص). طريقة الوصول إلى هذه الحالة هى الصلاة مع الذهن فى القلب. هذا يتأتى فقط عندما تبدأ الصلاة بالذهن فى القلب فى تحقق (إدراك) أن رؤية الذهن تصير جلية وأن الروح – المتأملة لله فى النور– تنال منه مَلَكة الرؤية وطرد كل ما يمكنه أن يجعلنا فى خزيٍ أمامه.

يوجد كثيرون ممن يسعون إلى التقدم (الاقتراب من) إلى الله ببساطة بكلمات وأفعال خارجية. إنهم يجوزون حياتهم على أمل النجاح فى هذا الأمر، لكنهم لا يدركونه أبداً لأنهم لم يتبعوا الطريق الصحيح ··· لهؤلاء نقول: تعالوا إلى الله مع الذهن فى القلب وستستنيروا ولن تكابدوا فيما بعد هزائم من جانب العدو الذى إلى الآن – على الرغم من انصلاحكم (تهذبكم) الخارجى - يسودكم باستمرار ويضع الخزى فى أفكاركم وفى أحاسيس قلبكم. إنه سيعطيكم سلطاناً على كل حركات النفس الأخرى وسيجعلكم قادرين على إرباك العدو عند كل مرة يحاول فيها أن يخزيكم.

## صلوا كما لو كنتم تبتدئون فى الصلاة للمرة الأولى

لا تعتبروا أبداً العمل الروحى كعمل مقام بطريقة ثابتة (أى كعمل روتيني) وهذا على الأخص حقيقى من جهة الصلاة: صلوا دائماً كما لو كانت هذه أول مرة تبتدئون فيها الصلاة. عندما نعمل أى شيء جديد للمرة الأولى نعمله بحماس جديد وإرادة ملتهبة. عندما تبتدئون فى الصلاة، وصليتم دائماً كما لو كنتم لم تصلوا أبداً (من قبل) كما ينبغي، وكما لو كنتم الآن ترغبون أن تصلوا هكذا (كأنه) للمرة الأولى، حينئذ ستصلون دائماً بحماس متجدد وحي، وكل شيء سيسير سيراً حسناً.

إن لم تنجحوا فى الصلاة فلا تأملوا فى أن تنجحوا فى أى شيء آخر، لأن الصلاة هى أصل كل شيء.

# ٣- صلاة يسوع

## التأمل السرى

### ثمار التأمل السرى

إن الثرى الذى يمتلك غنى وفيراً يخفيه فى داخل بيته، لأن الكنوز التى تظهر أمام الناس تثير طمعهم والمتسلطون فى الأرض يشتهونها. كذلك الراهب المتضع والتقى يخفى فضائله ولا يتبع مشيئاته الذاتية، بل على العكس يلوم ذاته فى كل ساعة ويستخدم كل طاقاته فى التأمل السرى بحسب كلمات الكتاب التى تقول: «حمى قلبى فى جوفي. عند لهجى اشتعلت النار» (مز٣٩:٣). عن أى نار يقصد؟ النار التى نتكلم عنها هنا هى الله «إلهنا نار آكله» (عب١٢:٢٩). النار تذيب الشمع وتجفف الطين، كذلك التأمل السرى يذيب الأفكار الرديئة ويجفف أهواء النفس وتضيء روحنا وتنير ذهننا وتملأ قلبنا بالفرح. التأمل السرى يجرح الشياطين ويطرد الأفكار الرديئة.

الذى يتسلح بهذا التأمل السرى جاعلاً الإنسان الداخلى يتألق، يقويه الله والملائكة، والناس تمجده.

التأمل السرى والقراءة يجعلان الإنسان يبدو كقلعة حصينة، كموضع منيع، ميناء هادئ يبقى بلا اضطراب ولا ضعف. ينزعج الشياطين عندما يرون الراهب متسلحاً بهذا التأمل السرى وهذه القراءة (الواعية). التأمل السرى هو مرآة للنفس ونور للضمير. إنه يلاشى الطمع ويهدئ الاحتداد ويبدد الغضب ويطرد المرارة ويبعد القلق وينفى الظلم بعيداً.

التأمل السرى ينير الذهن (حرفياً الروح)، يطرد الكسل، ومنه تتولد الرقة التى تدفئ النفس وتلطفها. بواسطته تنفذ مخافة الله فينا وتبقى داخلنا وتلمسنا حتى إلى الدموع (أى تترقرق الدموع فى أعيننا).

وبواسطة التأمل السرى ينال الراهب التواضع الحقيقى للروح، وصلاة بلا انزعاج ويقظة مملوءة رقة ودفئ. التأمل السرى يبدد الأفكار الرديئة، ويطرد الشياطين ويقدس الجسد ويعلمنا الصبر والاحتمال، ويذكرنا دائماً بجهنم. التأمل السرى يحفظ الذهن من الشرود، ويساعده على التفكر بالموت وهو عمل مملوء بكل نوع من الأعمال الصالحة، ومتزين بكل الفضائل ويبعدنا عن كل فعل ردئ.

## أنبا إشعياء الإسقيطي

## التأمل السرى والصلاة الدائمة

كان يوجد راهب يُدعى يوحنا جاء من الساحل ليرى الأب فليمون، وإذ أمسك بقدميه قال له: ماذا أفعل لكى أخلص يا أبى؟ روحى تهيم وتطوف هنا وهناك إلى حيث لا ينبغى لها أن تمضي. بعد فترة صمت قال له الأب فليمون: هذا مرض يعانى منه كل من هم خارجون عن أنفسهم وهو يبقى فيك لأن محبتك لله لم تتكمل بعد. إلى الآن حرارة حب ومعرفة الله ليست فيك بعد.

فسأله الراهب: فما العمل؟

أجاب الأب: امض وابدأ من الآن ممارسة التأمل السرى من عمق قلبك. هذا سيشفى روحك من مرضها.

لم يفهم الراهب ما قاله له الأب فسأله قائلاً: ماذا يكون التأمل السري؟

أجابه الأب: امض.. احفظ التيقظ فى داخل قلبك وكرر داخلياً بمخافة ورعدة عبارة «يا ربى يسوع المسيح ارحمني»، هذا هو ما وصفه الطوباوى ديادوك[١] Diadoque للمبتدئين.

---

(١) كان أسقف فوتيس photice فى أبير فى منتصف القرن الخامس الميلادى وله كتاب فى غاية الأهمية يحكى تطور صلاة يسوع.

رحل الراهب وبمعونة الله وصلوات الأب فليمون ابتدأ فى حفظ السكون وفى تذوق حلاوة ذلك التأمل السرى، ولكن هذا لم يستغرق سوى بعض الوقت، وكأن هذه النعمة قد غادرته فجأة وكأنه صار يستحيل عليه من جديد حفظها والصلاة باعتدال فرجع إلى الأب وأخبره بما حدث.

فقال له الأب: حسناً أنت قد سرت قليلاً فى طريق الصمت وفى الممارسة الداخلية (للصلاة) وتذوقت حلاوتها. من الآن فصاعداً حافظ عليها دائماً فى قلبك. سواء كنت تأكل أو تشرب، سواء كنت تتكلم مع أحد خارج قلايتك أو فى أى موضع فى الطريق لا تنس أن تتلو هذه الصلاة بروح يقظة ومنتبهة فى ترتيلك أو تأملك للصلوات أو المزامير. حتى عندما ينبغى لك أن تلبى طلباً ضرورياً لا تسمح لذهنك (حرفياً روحك) أن يكون عاطلاً بل ليتأمل أو يصلى سراً. فى كل لحظة عندما تنام أو تستيقظ، عندما تأكل أو تشرب، عندما تتحدث مع أحد، احفظ سراً قلبك ملتصقاً فى الصلاة، فتارة كن متأملاً فى عدد من المزامير، وأحياناً أخرى ردد صلاة «يا ربى يسوع المسيح ارحمنى أنا الخاطئ».

### عن حياة الأب فليمون

## ينبغى بدء التأمل الداخلى (مبكراً) قدر المستطاع

اجمع ذهنك داخل قلبك وهناك مارس التأمل السري. بهذه الطريقة وبمساعدة نعمة الله، فإن روح الغيرة ستحفظ فيك صفتها الحقيقية وتلتهب أحياناً قليلاً وأحياناً كثيراً. التأمل الداخلى يضعنا على طريق الصلاة الداخلية التى هى الطريق الأكثر استقامة نحو الخلاص. يمكننا أن نتخلى عن كل شيء ونكرس أنفسنا لهذا العمل فقط، وكل شيء سيكون حسناً. وعلى العكس تماماً لو نحن أتممنا كل واجباتنا الأخرى لكن أهملنا هذه المهمة فقط، فلن نجنى أبداً أى ثمر.

الذى لا يدخل فى نفسه ويكون مهملاً هذه المهمة الروحية فهو لن يحقق أى تقدم. لكن ينبغى الاعتراف أن هذه المهمة هى فى غاية الصعوبة خصوصاً فى

البداية، ومع ذلك فهى تعطى نتائج كثيرة وسريعة. لذلك ينبغى للأب الروحى أن يعلم تلاميذه ممارسة الصلاة الداخلية فى أقرب وقت ممكن وأن يرسخهم فيما بعد فى هذه الممارسة. بل ويمكنه أن يبدأ تعليمهم هذه الممارسة قبل القوانين الخارجية أو فى نفس الوقت، وعلى كل حال من المهم عدم إهمال هذا التعليم الأولى لئلا فيما بعد يصير الوقت متأخراً. وفى الواقع فإنه حتى بذار النمو الروحى تكون مختفية فى هذه الصلاة الداخلية. الشيء الوحيد المطلوب هو أن نجعل هذا الموضوع واضحاً جداً وأن نشدد على أهميته وأن نشرح طريقة الشروع فيه. لو غُرست حسناً هذه الصلاة فينا، فإن كل الأعمال الخارجية، ستتم (تُنجز) بطيب خاطر وستثمر، لكن بدونها فإن كل نشاط خارجى سيصير كحزمة (بوص) عفنة سرعان ما تنكسر فى أية لحظة.

لاحظوا أيضاً أنه ينبغى لهذه الممارسة أن تتطور تدريجياً وببطء وبيقظة عظيمة، وبدون أن يتبناها الإنسان تدريجياً فهناك خطورة فى أن تفقد صفتها الأساسية ولا تعود فى نهاية بعض الوقت سوى مجرد قانون خارجى بسيط.

بناء على ذلك ولو أنه يوجد فعلاً بعض من الناس الذين بدءاً من قانون خارجى يصلون إلى الحياة الداخلية، فالمبدأ عديم التغير ينبغى أن يكون: التوجه على قدر الإمكان نحو الداخل وإشعال روح الغيرة (الروحية) هناك.

يبدو هذا بسيطاً جداً لكن بغياب التعلم الكافى عن الصلاة الداخلية، يمكنكم أن تنهكوا أنفسكم دون أن تجنوا شيئاً. هذا يتأتى من كون النشاط الخارجى هو بطبيعته أكثر سهولة ولذلك أكثر جاذبية. بينما بالمقابل يكون النشاط الداخلى صعباً وبالتالى يخمد (بسرعة). الذى يلتصق بالنوع الأول معتبراً إياه كشيء أساسى، يصير هو نفسه تدريجياً مادياً وتبرد غيرته ونادراً جداً ما سيتحرك (أو يتأثر) قلبه، وهو يبتعد أكثر وأكثر عن العمل الداخلى، (و) سيظن أنه ينبغى عليه أن يضعه جانباً إلى اللحظة التى سيصير فيها ناضجاً (جاهزاً) لأن يباشره. وعندما ينظر خلفه فى وقت متأخر جداً سيدرك أنه قد جعل اللحظة المناسبة

تفلت منه. وبدلاً من أن يجتهد لأن يقتنى تدريجياً حياة داخلية أكثر صلابة يصير عاجزاً عن أن يتكرس لها. ليس معنى هذا أنه ينبغى لنا التخلى عن العمل الخارجى، بل على العكس ينبغى أن نعضده بالعمل الداخلى، وينبغى أن نمارس الاثنين كلاهما معاً. مع ذلك ينبغى إعطاء الأولوية للعبادة الداخلية، لأنه ينبغى لنا أن نخدم الله بالروح ونعبده بالروح والحق. كلا النشاطين يعتمدان الواحد على الآخر، لكن ينبغى تذكر قيمتهما التبادلية. لا ينبغى للواحد أن يطرد الآخر ولا أن يُدخلا انقساماً فى تكريسنا لله.

**ثيوفان الناسك**

## امكثوا فى الداخل وتعبدوا فى السر

الشئ الذى يعتبره الآباء القديسون أكثر أهمية ويستودعونه بالأولى لتلاميذهم هو أن يفهموا حسناً العمل الروحى وفن البقاء (الدوام) فيه. لا توجد سوى قاعدة واحدة لمن يريد أن يدرك هذه الحالة وهى أن يمكث داخل ذاته وفيها يتعبد فى السر فى القلب ويتأمل فيما يخص الله وتذكار الموت وتذكار خطاياه مع الندم عليها. كونوا على وعى تام بهذه الأمور واجتروا فيها داخل أنفسكم. مثلاً اسأل نفسك: إلى أين سأمضي؟ أو قل لنفسك: إننى دودة وليس بإنسان.

التأمل السرى عبارة عن اجترار مثل هذه الكلمات فى داخل القلب والاجتهاد فى إدراكها (تحقيقها) بالإحساس. ويمكن أن نلخص فى عبارة قصيرة وسائل تيقظ الإنسان فى نفسه والحفاظ على روح الغيرة (الروحية): عند الاستيقاظ ادخل فى نفسك وامكث فى الحبس داخل قلبك وانظر إلى كل أنشطة الحياة الروحية وكرس نفسك لما تختاره من بينها وأمكث فيها. أو باختصار شديد «اجمع فكرك وصل سراً فى قلبك».

**ثيوفان الناسك**

## تحاشى الفتور

كل يوم اجتر فى روحك بفكر تأثرت به عميقاً وصادف قبولاً فى قلبك. إن لم تمارس قدرتك على التفكير فسوف تفتر نفسك.

**ثيوفان الناسك**

## كيف نقتنى الصلاة الدائمة؟

تنطبع بعض الأفكار الروحية بطريقة أكثر عمقاً من غيرها فى القلب. عند انتهاء الإنسان من صلواته، ينبغى الاستمرار فى اجترار هذه الأفكار والاغتذاء منها، فهذا هو الطريق الموصل إلى الصلاة الدائمة. **ثيوفان الناسك**

## الصلاة الدائمة بدون كلمات

ارفع قلبك وقل بضمير نادم «يا رب ارحمني. يا رب امنحنى بركتك! يا رب أسرع إلى معونتي!». هذه تُدعى صلاة لله. لكن لو تولد فيها إحساس نحو الله ورأيته دام فى قلبك، إذاً فأنت قد اقتنيت الصلاة الدائمة حتى لو لم تنطق شفتاك بالكلمات وحتى لو لم يكن جسدك فى وضع تقليدى للصلاة. **ثيوفان الناسك**

## ينبغى الصلاة دائماً وفى كل مكان

«مصلين بكل صلاة وطلبة كل وقت فى الروح» (أف٦:١٨).

إذ يتكلم الرسول عن ضرورة الصلاة، فهو يبين لنا كيف ينبغى أن نصلى إن أردنا أن يُسمع لنا فيقول: «مصلين بكل صلاة وطلبة». وبتعبير آخر: «صلوا بحمية وبقلب متوجع وبرغبة ملتهبة لحب الله» ثم يضيف قوله: «صلوا بلا انقطاع»، فى كل وقت. وهو بهذه الكلمات يدعونا إلى الصلاة بمواظبة وبلا كلل. لا ينبغى أن تكون الصلاة عملاً محدداً بوقت معين، بل تكون حالة روحية دائمة. يقول القديس يوحنا ذهبى الفم: «احذروا ألا تقصروا صلاتكم على وقت محدد فى اليوم».

ينبغى للإنسان أن يصلى فى كل حين، مثلما يوصى الرسول فى موضع آخر ويقول: «صلوا بلا انقطاع» (١تس٥:١٧).

فى النهاية يقول لنا بولس الرسول أن نصلى «فى الروح» (تابع أف٦:١٨). وبتعبير آخر لا ينبغى للصلاة أن تأخذ فقط الشكل الخارجى، بل الداخلى أيضاً بنشاط الذهن فى القلب. لأن فى هذا يكمن جوهر الصلاة، أى فى رفع الذهن والقلب نحو الله.

مع ذلك فإن الآباء القديسين يميزون بين صلاة الذهن فى القلب والصلاة التى يوجدها الروح القدس. الأولى هى نشاط واعٍ للإنسان فى الصلاة، بينما النوع الثانى هو عطية من الله للإنسان، مع أن الإنسان يكون على وعى به، إلا أنها صلاة تعمل من تلقاء ذاتها غير معتمدة على جهوده. هذا النوع الثانى من الصلاة والذى يوجده الروح القدس، ليس هو بشئ يمكننا أن نوصى (أحداً) بممارسته، لأنه أمر ليس فى مقدورنا أن نتممه. يمكننا أن نرغبه(نشتهيه) ونبحث عنه ونقبله بعرفان، لكن ليس فى مقدورنا أن نصل إليه عندما نريد. أحياناً فيمن قد تطهر قلبهم يحرك الروح عادة الصلاة فيهم. لذلك نحن نظن أن الرسول كان يشير إلى صلاة الذهن فى القلب عندما قال: «مصلين٠٠ فى الروح» (أف٦:١٨). ويمكننا أن نضيف أيضاً: صلوا بالذهن فى القلب وبرغبة أن تدركوا الصلاة التى هى بفعل الروح القدس. مثل هذه الصلاة تحفظ النفس وتجعلها محتفظة بوعيها أمام وجه الله كلى الوجود. إذ تجتذب نحو ذاتها الشعاع الإلهى وتعكس بدءاً من ذاتها نفس هذا الشعاع فتشتت (النفس) الأعداء. يمكن القول بيقين إنه لا يمكن لأى شيطان أن يقترب من النفس التى وصلت إلى مثل هذه الحالة (الروحية).

فقط بهذه الطريقة يمكننا أن نصلى دائماً وفى كل مكان. **ثيوفان الناسك**

## الحب هو سر الصلاة الدائمة

يقول بولس الرسول إلى أهل تسالونيكي: «صلوا بلا انقطاع» (١تس٥:١٧). وفى موضع آخر يوصى قائلاً :«مصلين بكل صلاة وطلبة كل وقت فى الروح» (أف٦:١٨)، «واظبوا على الصلاة ساهرين فيها بالشكر» (كو٤:٢)، «مواظبين

على الصلاة» (رو١٢:١٢). والمخلص أيضاً يعلّم بضرورة الثبات والمثابرة فى الصلاة فى مثل الأرملة اللحوح التى كسبت قضيتها من قاضى الظلم بمثابرتها فى التوسل (لو١٨:١-١٨). لذلك يظهر بوضوح أن الصلاة المستمرة ليست وصفة إضافية، بل هى بالأحرى بمثابة الخاصية الأساسية للروح المسيحية. بحسب تعليم الرسول فإن حياة المسيحى هى «مستترة مع المسيح فى الله» (كو٣:٣). لذلك ينبغى للمسيحى أن يحيا باستمرار فى الله بانتباه وإحساس، وإذ يفعل هذا يكون بذلك مصلياً بلا انقطاع. وأيضاً يعلمنا بولس الرسول أن كل مسيحى هو «هيكل لله» فيه «يمكث روح الله» (انظر ١كو٣:١٦؛ ٦:١٩؛ رو٨:٩). هذا هو الروح الذى يئن دائماً ويتضرع وهو الذى يصلى فيه «بأنّات لا يُنطق بها» (رو٨:٢٦)، وهو الذى يعملنا هكذا كيف نصلى بلا انقطاع.

المظهر (الإعلان) الأول للنعمة عندما تجتهد فى تتويب خاطئ هو تحول ذهنه وقلبه نحو الله. أما فيما بعد، بعد توبة الخاطئ وتكريس حياته لله، فإن النعمة التى لم تكن تعمل فيه إلا خارجياً تنزل عليه وتمكث فيه بواسطة الأسرار، آنذاك فإن عملية توجيه الذهن والقلب نحو الله، الذى هو جوهر الصلاة يصير فيه حالة دائمة. وهذا لا يتم إلا على درجات (مراحل)، وهنا ينبغى الحفاظ على هذه العطية كما هو الحال مع أية عطية أخرى أياً كانت. وهذا يتحقق بمجهود الصلاة، وبالأخص بممارسة صبورة وانتباه لصلوات الكنيسة. صلوا بلا انقطاع، مارسوا الصلاة وأنتم ستصلون إلى الصلاة الدائمة التى تعمل من تلقاء ذاتها فى قلبكم بدون بذل أى جهد خاص.

من الواضح تماماً أنه لا يكفى لمراعاة نصيحة الرسول أن نمارس فقط بعض الصلوات المكتوبة فى أوقات محددة، بل إن تنفيذ وصية الرسول يتطلب أن نسير باستمرار أمام الله الذى كرسنا له كل أنشطتنا وهو الذى يرى كل شئ، فهو حاضر فى كل مكان، وأن نوجه له دائماً دعاءً ملتهباً جداً نحو السماء مع الذهن فى القلب.

ينبغى للحياة بأكملها فى كل مظاهرها أن تكون مطبوعة (بختم) الصلاة. لكن سر هذه الحياة هو محبة الرب، وكما أن الخطيبة التى تحب خطيبها تكون دائماً معه بالتذكر والإحساس (الشعور)، كذلك النفس المتحدة بالله بالحب تبقى دائماً معه وتخاطبه بتوسلات ملتهبة من عمق قلبها «وأما من التصق بالرب فهو روح واحد» (١كو٦:١٧).

**ثيوفان الناسك**

## ممارسة الرسل (للصلاة الدائمة)

إننى أتذكر أن القديس باسيليوس الكبير جزم (حسم) بالطريقة التالية مسألة معرفة كيف أمكن للرسل أن يصلوا بلا انقطاع فقال: فى كل ما فعلوا كانوا يفكرون فى الله وحياتهم كانت مكرسة له تماماً. هذه الحالة الروحية كانت هى صلاتهم الدائمة.

**ثيوفان الناسك**

## صلاة ضمنية

أنت تتحسر على أن صلاة يسوع ليست صلاة بلا انقطاع فيك وأنك لا تتلوها دائماً، لكن التكرار الدائم ليس هو الشئ المطلوب. المطلوب هو أن تحيا دائماً مع الله وأن تقدمه إلى قلبك عندما تتكلم أو تقرأ أو تسهر أو تفكر فى أى شئ. وفضلاً عن هذا، كما مارست سابقاً صلاة يسوع بطريقة مضبوطة، استمر كما هو حادث فى الوقت الحاضر وسيأتى الوقت الذى فيه توسع الصلاة مجال نفوذها.

**ثيوفان الناسك**

## الوقوف أمام الله فى العبادة

يمكننا أحياناً أن نخصص كل الوقت المنصوص عليه فى قانون صلاتنا فى تلاوة مزمور، وتأليف صلاتنا الخاصة بدءاً من كل عدد فى المزمور. أو يمكننا أن نمضى هذا الوقت فى تلاوة صلاة يسوع مع عمل ميطانيات. أو أيضاً يمكننا أن نعمل قليلاً من كل واحدة من هذه الأشياء. لكن ما يطلبه الله منا هو قلبنا (أم٢٣:٢٦). ويكفى أن يمكث الإنسان فى حضرته فى حالة عبادة. فالوقوف دائماً أمام الله فى العبادة هو

الصلاة الدائمة، وفى هذا يكمن الوصف الصحيح لها. ومن هذه الوجهة (النظرة) فإن قانون الصلاة يكون ليس سوى زيت للهيب أو خشب يُلقى فى الموقد.

## ثمار الصلاة الدائمة

يصل الناسك إلى الفقر الروحى الصحيح بواسطة الصلاة الدائمة. لأنه إذ يكون قد تعلم أن يطلب بلا انقطاع معونة الله، فهو يفقد تدريجياً اتكاله على ذاته. وإذا هو عمل شئ ناجح، فإنه لا يرى فيه نجاحه هو، بل ينسب هذا إلى رحمة الله الذى توسل إليه بلا توقف.

تقود الصلاة الدائمة إلى اقتناء الإيمان، لأن الذى يصلى باستمرار يبتدئ تدريجياً فى الشعور بحضرة الله. هذا الإحساس يتطور تدريجياً بحيث أن العين الروحية تصل إلى التعرف على الله فى عنايته أفضل مما ترى العين الطبيعية الأشياء المادية، وآنذاك يعرف القلب حضور الله بخبرة مباشرة. والذى يرى الله بهذه الطريقة شاعراً بحضوره؛ لا يمكنه أن يعدم الإيمان به بإيمان حى يظهر فى أعماله.

الصلاة الدائمة تغلب الشر بالرجاء فى الله، وهى تقود الإنسان إلى بساطة مقدسة، فتحيد ذهنه عن عادة التشتت (الشرود) فى أفكار مختلفة وفى عمل خطط من جهة نفسه والقريب، وتحفظه دائماً فى أفكار الاتضاع والفقر (الروحي). بهذه الطريقة يتم تهذيب إنسان الصلاة. من يصلى بلا توقف يفقد تدريجياً عادة ترك أفكاره تضل وتشرد ممتلئة باهتمامات باطلة، وكلما تأصل بعمق فى النفس هذا الانجذاب إلى القداسة والتواضع، كلما تلاشت العادات السابقة. وفى النهاية يصير كطفل مثلما يوصى المسيح فى الإنجيل ويصير مجنوناً بحب المسيح، أى يفقد حكمة العالم الكاذب وينال من الله ذهناً (حرفياً ذكاءً) روحياً.

أما صاحب الفضول والارتياب والشكوك ٠٠٠ فهذه أيضاً تلاشيها الصلاة الدائمة، ومن هذا الوقت يبتدئ الآخرون فى أن يظهروا لنا على أنهم كلهم صالحون ويتولد من هذا التحول للقلب حب لكل الناس. إن الذى يصلى بلا انقطاع يمكث دائماً فى

حضرة الرب، ويعرف الرب كإله، ويقتنى مخافة الله التى يتولد منها النقاوة، وهذه تلد فيه المحبة الإلهية، ومحبة الله تملأه بعطايا الروح الذى صار هو له هيكلاً.

الأسقف إغناطيوس بريانشننوف

## جعلت الرب أمامي

أخيراً تنمو بنعمة الله صلاة القلب فقط، ٠٠٠ صلاة روحية يوجدها الروح القدس فى القلب. والذى يصلى يكون على وعى، أنه ليس هو الذى يعمل الصلاة بل هى تنبع من تلقاء ذاتها فيه. مثل هذه الصلاة تُنسب لمن كانوا كاملين. لكن الصلاة المتاحة للكل والمطلوبة من الجميع هى الصلاة التى يكون فيها الفكر والأحاسيس دائماً متحدة مع الكلمات.

يوجد أيضاً نوع آخر من الصلاة تُدعى «المكوث أمام الله» وهى تقوم فيمن يصلى وهو مستغرق بفكره فى القلب تماماً، ويتأمل الله عقلياً ويقف أمامه وفيه. وفى نفس الوقت يختبر الإنسان الأحاسيس التى تطابق تلك الحالة، وهى مخافة الله وإعجاب تعبدى أمام عظمته اللانهائية، إيمان ورجاء، حب وتسليم لمشيئته، توبة واستعداد لتقبل كل الذبائح (أى التضحيات التى يطلبها الله منا).

تُمنح هذه الحالة لمن هو مستغرق بعمق فى الصلاة الاعتيادية. بالشفاه والذهن والقلب٠٠ الذى يصلى هكذا لمدة طويلة بما فيه الكفاية، وبطريقة مناسبة، يعرف هذه الحالة أكثر فأكثر إلى أن تصير فيه حالة دائمة، حينئذ يمكن القول أنه يسير فى محضر الله وهذا يشكل قوام الصلاة الدائمة.كان داود فى هذه الحالة عندما قال عن نفسه: «جعلت الرب أمامى فى كل حين. لأنه عن يمينى فلا أتزعزع» (مز١٦: ٨).

## الصلاة التى تتكرر من تلقاء ذاتها

يحدث كثيراً لأى شخص عندما يسلم نفسه لقوانينه[1] الخارجية، أنه لا ينشغل بأى نشاط داخلى بل تبقى حياته بدون روح (أى ميتة).

كيف يمكننا تحاشى هذا الأمر؟ .. أى واجب ينبغى لنا أن نتممه؟

ينبغى لنا أن نضع فيه قلبا ممتلئاً بمخافة الله، قلبٌ مطبوعاً دائماً بالتفكر بالله، وبهذا المنفذ يمكن للنفس أن تدخل فى الحياة النشطة. ينبغى لكل جهودنا أن تنشغل بحفظ التفكر الدائم لله، والبقاء باستمرار على وعى بحضوره «اطلبوا الرب وقدرته، التمسوا وجهه دائماً» (مز ١٠٥:٤). اليقظة والصلاة الداخلية يقومان على هذه القاعدة.

الله موجود فى كل مكان، اسهروا على أن تكون أفكاركم أيضاً مع الله دائماً.

كيف يمكن تحقيق ذلك؟ الأفكار تزاحم وتضغط بعضها البعض كما يفعل الذباب فى سرب (جماعة منه)، والعواطف تعقب (تتبع) الأفكار. إن الآباء لكى يلصقوا فكرهم بموضوع وحيد، اعتادوا أن يكرروا باستمرار صلاة قصيرة، وبفضل هذا التكرار المستمر، تنتهى هذه الصلاة القصيرة بالالتصاق باللسان وبتكرار حركته الذاتية. بهذه الطريقة

التصق فكرهم بالصلاة، وبالصلاة التصقوا بالتذكار المستمر لله. بمجرد اكتساب هذه العادة فإن الصلاة تحفظنا فى تذكر الله، وتذكر الله يحفظنا فى الصلاة وهما يعضدان بعضهما البعض تبادلياً.

هذه إذاً طريقة يمكن الوصول بواسطتها إلى السير أمام الله.

تبتدئ الصلاة الداخلية عندما نقيم انتباهنا فى القلب، وعندما تتدفق من القلب صلاة نقدمها لله. يبتدئ النشاط الروحى عندما نمكث أمام الله فى خشوع ونحن حافظون انتباهنا داخل القلب وطاردون كل فكر آخر يحاول أن يدخل فينا.

**ثيوفان الناسك**

---

(١) جرت العادة فى الأديرة أن يقول الراهب أنا ماضٍ لأتمم قوانينى، أى صلوات السواعى وصلوات القلاية.

## يا إلهى، يا للمشقة!

القاعدة الرهبانية الأساسية هى البقاء دائماً مع الله فى الذهن والقلب أى الصلاة بلا انقطاع، ولكى نحفظ جهودنا حية ونشطة للوصول إليها، فإنه تُقام صلوات محددة، يعنى ما هو آتٍ من الصلوات اليومية للكنيسة وبعض الصلوات التى تقال فى القلاية. لكن الشئ الأساسى هو أن يكون لنا شعور محبة دائم نحو الله. هذا هو الأساس الذى يعطينا القوة لأن نحيا حياة روحية وهو الذى يحفظ لقلبنا حرارته. هذا هو الإحساس (الشعور) الذى يشكل قاعدتنا. وإذا هو غاب عنا، فلا يمكن للقراءات مهما كانت كثيرة وباجتهاد أن تمدنا به. إن تلاوة الصلوات هى بغرض أن تغذى هذا الإحساس، فإذا أخفقت فى ذلك فلا يعود هناك مبرر لوجودها، ولا تعود هى سوى كدّ عقيم وهى تشبه ثوباً لا يصلح لستر أى جسد، أو هى جسد بلا روح. يا إلهى يا للمشقة!

لكن لا يمكن قول هذه الأمور بخلاف ما هى عليه فى حقيقتها.

**ثيوفان الناسك**

## وصية موجهة للكل

يا أصدقائى المسيحيين، ليت لا أحد يظن أن الكهنة والرهبان وليس العلمانيون هم الذين ينبغى لهم أن يصلوا بلا انقطاع. بل ينبغى لكل مسيحى بلا استثناء أن يبقى دائماً فى الصلاة. يعلم القديس غريغوريوس اللاهوتى كل المسيحيين أنه ينبغى لهم أن يتذكروا اسم الله بنفس قدر عدد مرات التنفس. عندما يوصينا الرسول قائلاً: «صلوا بلا انقطاع» يريد أن يقول إنه ينبغى لنا أن نصلى باطنياً بذهننا وهذا أمر يمكننا عمله دائماً. فى الواقع عندما نمارس عملاً يدوياً، عندما نسير أو عندما نجلس، عندما نأكل أو نشرب، يمكننا دائماً أن نصلى باطنياً ونمارس صلاة الذهن التى هى الصلاة الحقيقية المقبولة لدى الله. لنعمل بجسدنا ونصل بذهننا. ليتمم إنساننا الخارجى العمل اليدوى وليتكرس إنساننا الداخلى تماماً لخدمة الله ولا ينصرف أبداً عن هذا العمل الروحى الذى هو الصلاة الباطنية. يسوع الإله المتأنس

يوصى بهذه الطريقة أيضاً عندما يقول فى الأناجيل المقدسة: «وأنت فمتى صليت فادخل إلى مخدعك وأغلق بابك وصل إلى أبيك الذى فى الخفاء» (مت٦:٦).

قلاية النفس هى الجسد وأبوابها هى الحواس الخمس الجسدية. تدخل النفس فى قلايتها عندما يتوقف الذهن عن الشرود هنا وهناك بين الأمور الدنيوية وتبقى فى داخل القلب: تنغلق حواسنا وتبقى فى القلب عندما لا نتيح لها أن تلتصق بأشياء خارجية ومرئية، وبهذه الطريقة تبقى روحنا حرة من كل ارتباط دنيوى وبصلاتها الباطنية والسرية تتحد مع الله أبينا.

غريغوريوس بالاماس[١]

## صلاة يسوع

## هى صلاة للعلمانيين كما هى للرهبان

ينبغى لكل مسيحى أن يتذكر دائماً أنه يتحتم عليه أن يتحد بالرب مخلصنا بكل كيانه، وأنه يدعه (يجعله) يأتى ليبقى فى ذهنه وفى قلبه، الطريقة الأكثر تأكيداً لتحقيق هذا الاتحاد مع الرب بعد التناول من جسده ودمه هى صلاة يسوع الباطنية.

هل صلاة يسوع إلزامية أيضاً للعلمانيين وليس للرهبان فقط؟ نعم هى كذلك، لأنه كما قلنا، ينبغى لكل مسيحى أن يتحد بالرب فى قلبه، وأفضل طريقة لتحقيق هذا الاتحاد هو بالتحديد صلاة يسوع.

الأسقف يوستين[٢]

## قوة اسم يسوع

ماذا نقول عن هذه الصلاة الإلهية، الدعاء باسم الرب: يا ربى يسوع المسيح ابن الله ارحمني؟

---

(١) رئيس أساقفة تسالونيكى باليونان (١٢٩٦-١٣٥٩) وأعظم لاهوتى ارتبط بحركة الهيزيخيا (أى الهدوئيين) وقد هوجم تعليمه عن الصلاة وعن النور الإلهى بشدة أثناء حياته، لكنها قُبلت فيما بعد.

(٢) واعظ روحى روسى شهير ظهر فى نهاية القرن التاسع عشر وبداية القرن العشرين، وكان أسقف توبولسك Toblosk ثم ريازان Riazan.

إنها صلاة، نذر، اعتراف بالإيمان يمنحنا الروح القدس والعطايا الإلهية التى تطهر القلب وتطرد الشياطين. إنها حضور يسوع فينا. هى مصدر لتأملات روحية وأفكار إلهية. إنها غفران الخطايا، شفاء للنفس والجسد، إشعاع النور الإلهى، إنها ينبوع الرحمة الإلهية الذى ينسكب على المتضعين، وهى استعلان وتلقين للأسرار الإلهية. هى خلاصنا الفريد لأنها تحتوى على اسم إلهنا المخلص، الاسم الوحيد الذى يمكننا أن نستدعيه، اسم يسوع المسيح، ابن الله، لأن «ليس اسم آخر تحت السماء قد أُعطى بين الناس به ينبغى أن نخلص» (أع٤:١٢). لهذا السبب ينبغى لكل مؤمن أن يعترف دائماً بهذا الاسم، لكن علينا فى نفس الوقت أن نعلن عن إيماننا ونشهد بحبنا للرب يسوع المسيح الذى لا يمكن أبداً لشئ ما أن يفصلنا عنه، وأيضاً لأجل النعمة التى تُعطى لنا باسمه، لأجل غفران الخطايا والشفاء والتقديس والاستنارة، وقبل كل شئ لأجل الخلاص الذى أنعم به علينا. يقول الإنجيل: «وأما هذه فقد كُتبت لتؤمنوا أن يسوع المسيح هو ابن الله». انظروا هكذا يكون الإيمان، ثم أضاف الإنجيل قوله: «ولكى تكون لكم إذا آمنتم حياة باسمه» (يو٢٠:٣١)، أى يوجد هنا فى الاسم الخلاص والحياة.

سمعان رئيس أساقفة تسالونيكي(١)

## بساطة صلاة يسوع

ما أبسط ممارسة صلاة يسوع. أمكث أمام الرب مع الذهن فى القلب وقل له: «يا ربى يسوع المسيح ابن الله ارحمني»! العنصر الأساسى لهذه الصلاة لا يوجد فى الكلمات بل فى الإيمان، فى التوبة والندم والاستسلام للرب. بمثل هذه المشاعر، يمكن أيضاً البقاء أمام الله بدون أية كلمة (ننطقها بالشفتين) ومع ذلك نكون فى حالة صلاة.

**ثيوفان الناسك**

---

(١) لاهوتى وعالم طقسى بيزنطى ١٤٢٩م.

## تحت بصر الله

ردد صلاة يسوع وليباركك الله. ولكن لدى التعود على تلاوة هذه الصلاة شفاهاً، ليكن مرافقاً لها تذكر الرب مصحوباً بالمخافة والتقوى. الشئ الأساسى هو السير أمام الله أو تحت أنظار الله وبوعى أن الله ينظرنا وأنه يفحص نفسنا وقلبنا ويرى كل ما يحدث فيهما. هذا الوعى هو الرافعة الأكثر قوة التى توجد فى ميكانيكية الحياة الروحية.

**ثيوفان الناسك**

## ملجأ للكسالى

تُظهر خبرة الحياة الروحية أن الذى له الغيرة المطلوبة للصلاة لا يحتاج إلا لمن يعلّمه كيف يصل إلى الكمال فى هذا المجال. علماً بأن متابعة بذل الجهد فى الصلاة بصبر سيقود الإنسان من تلقاء ذاته إلى أعلى قمة للصلاة.

لكن ماذا يفعل الضعفاء والمتكاسلين خصوصاً الذين فهموا الطبيعة الحقيقية للصلاة، و(قد) تقسوا (قلبياً) فى الروتين، وفتروا بقراءة شكلية لصلوات إلزامية؟ يمكن أن تكون طريقة صلاة يسوع ملجأ ومصدر قوة لهم. ألم تُستنبط هذه الطريقة لهم قبل أى أناس آخرين بهدف وحيد وهو أن تُطعم الصلاة الباطنية (حرفياً الداخلية) فى قلبهم؟

**ثيوفان الناسك**

## صلاة يسوع علاج ضد النعاس

مكتوب فى الكتب الروحية أنه عندما تكتسب صلاة يسوع القوة وتقيم فى القلب فهى تملأنا بطاقة روحية وتطرد النعاس. لكن أن تصير هذه الصلاة أمراً معتاداً على اللسان شئ، وأن تقيم (تتوطن) فى القلب فهذا شئ آخر.

**ثيوفان الناسك**

## انفذوا بعمق فى صلاة يسوع

انفذوا بعمق فى صلاة يسوع بكل ما فى استطاعتكم من قوة. إنها ستؤسس وحدة فيكم، وتنقل لكم إحساساً بالقوة فى الرب وكنتيجة لذلك ستبقون بلا انقطاع معه سواء كنتم بمفردكم أو مع آخرين، سواء كنتم متفرغين للاهتمامات المنزلية أو كنتم تقرأون أو تصلون. فقط لا تنسبوا قوة هذه الصلاة إلى (مجرد) تكرار بعض كلمات معينة بل لواقع أنكم تحفظون الذهن والقلب متجهين نحو الرب وهما يرددان هذه الكلمات، بوجه آخر فإن ما قيل ينسب إلى النشاط الذى يصاحب هذه التكرار (الترديد).

**ثيوفان الناسك**

## صلاة يسوع أنشودة تُرتل بالذهن

هكذا يقول الرسول: «أريد أن أتكلم خمس كلمات بذهني ٠٠ أكثر من عشرة آلاف كلمة بلسان (غير معروف)» (١كو١٤:١٩).

قبل كل شئ آخر ينبغى تطهير الذهن والقلب بمعونة هذه الكلمات الخمس وتكرارها بلا انقطاع فى أعماق القلب وهي: «يا ربى يسوع المسيح ارحمني»[١] بحيث ترتفع مثل هذه الصلاة كأنشودة تُرتل بالذهن. يمكن لكل المبتدئين، حتى أولئك الذين لا تزال شهواتهم سائدة عليهم أن يقدموا هذه الصلاة بفضل سهر ويقظة قلبهم. لكنها لن ترتل حقاً فيهم إلا عندما يتطهرون بالصلاة الروحية.

**بائيسى ڤيليشكوڤسكي**

## صلاة يسوع نور لخطانا

تعلموا ممارسة صلاة الذهن فى القلب، لأن صلاة يسوع هى سراج لخطانا ونجم يرشدنا فى طريقنا نحو السماء، فهكذا يعلّم الآباء القديسون فى الفيلوكاليا.

---

(١) هذه الجملة عبارة عن خمس كلمات باللغة السلافية.

صلاة يسوع تسطع بدون توقف فى القلب وفى الذهن، وهى سيف ضد ضعف الجسد، وضد الرغبات الشريرة للشره والترف. بعد الكلمات الأولى «يا ربى يسوع المسيح ابن الله» يمكنكم أن تكملوها هكذا: «بشفاعة أمك العذراء ارحمنى أنا الخاطئ!».

الصلاة الخارجية (الشفاهية) بمفردها لا تكفي. الله ينظر للذهن، والرهبان الذين لا يوحدون الصلاة الخارجية بالصلاة الداخلية ليسوا برهبان، بل هم كخشب جاف لا يصلح إلا للنار.

الراهب الذى لا يعرف أو الذى ينسى ممارسة صلاة يسوع لا يحمل عليه ختم المسيح. لا يمكن للكتب أن تعلّمنا الصلاة الداخلية (أى الباطنية)، إنها يمكن أن تعلمنا طرق خارجية لتساعدنا على ممارستها. لذا ينبغى لنا أن نكون أمناء فيها على الدوام وبمثابرة.

**ثيوفان الناسك**

## الأيادى تعمل، والذهن والقلب مع الله

لقد قرأتم سابقاً شيئاً ما بخصوص صلاة يسوع، أليس كذلك؟ وتعرفون بخبرة الممارسة ماذا تكون هي. إنه فقط بهذه الصلاة يمكن أن يُحفظ بثبات الترتيب الحسن للنفس. فقط بفضل هذه الصلاة يمكننا أن نحفظ سلامنا الداخلى بلا انزعاج حتى عندما تشتتنا الاهتمامات الخارجية. إنه فقط بواسطة هذه الصلاة يمكننا أن نتمم وصية الآباء: «الأيادى للعمل (اليدوي)، أما الذهن والقلب مع الله». عندما تتطعم هذه الصلاة فى قلبنا، فلن تتوقف بعد بل ستنساب بهدوء وبحركة منتظمة. إن الطريق الضيق الذى يؤدى إلى تحقيق ترتيب داخلى صارم هو طريق شاق جداً، لكن يمكن حفظ هذا الاستعداد الروحى (أو أى شئ شبيه) أثناء المهام المختلفة والحتمية التى تتمموها، والذى يجعل هذا ممكناً هو صلاة يسوع عندما تتطعم فى القلب.

كيف تتطعم الصلاة فى القلب؟

ما يمكن الإجابة عليه هو كيف يتم هذا. إن الذى يبذل جهوداً فى إطار هذا المعنى يصير مدركاً هذا أكثر فأكثر، لكن دون أن يعرف كيف يمكن للشئ أن يحدث. لكى نقتنى هذا الترتيب الداخلى ينبغى لنا أن نسير دائماً فى محضر الله، مرددين صلاة يسوع بتكرار على قدر المستطاع. لنبدأ هذه الصلاة بمجرد أن يكون لدينا لحظة فراغ (أوقات فراغ) وتدريجياً تتطعم الصلاة فينا.

القراءة هى واحدة من أحسن الطرق لإعطاء حياة للصلاة، لكن من الأفضل أن نقرأ أساساً كل ما يتعلق بموضوع الصلاة. **ثيوفان الناسك**

## عن الصلاة والحرارة التى تصاحبها

الصلاة عبارة عن البقاء روحياً أمام الله فى قلبنا فى تعبد وشكر وتوسل وتوبة.. كل هذا ينبغى أن يكون بطريقة روحية. أصل كل صلاة هو مخافة الله، لأن منها يتولد الإيمان بالله والخضوع لمشيئته، والرجاء والالتصاق بالله فى إحساس (شعور) بالحب وفى نسيان لكل الأشياء المخلوقة. عندما تكون الصلاة قديرة، فإن كل هذه الأحاسيس تتواجد معاً داخل القلب بنفس الشدة. كيف يمكن لصلاة يسوع أن تساعدنا فى هذا الأمر؟ بالحرارة التى تولدها فى القلب وما حول القلب.

لا يقتنى الإنسان عادة الصلاة دفعة واحدة، بل هذا أمر يتطلب ممارسة طويلة وجهد كثير.

صلاة يسوع والحرارة التى تصحبها هما أفضل معونة يمكن أن يكونا للإنسان لتتشكل فيه عادة الصلاة. لكن لاحظوا أن التعود لا يختص سوى بالوسائل وليس بالصلاة فى حد ذاتها.

إنه من الممكن – بدون صلاة حقيقية – أن يكون للإنسان بآن واحد صلاة يسوع والإحساس بالحرارة (الروحية). هذا أمر يحدث فعلاً ولو أنه يبدو غريباً.

عندما نصلى ينبغى لنا أن نمكث فى ذهننا أمام الرب ولا نفكر إلا فيه وحده. لكن الأفكار المختلفة تذهب وتجئ فى الذهن وتجتذبه بعيداً عن الله. ولكى يتعلم الذهن أن يتشبث فى شئ وحيد، فإن الآباء القديسين استخدموا صلوات قصيرة تعودوا أن يرددوها بلا انقطاع. هذا الترديد المستمر لصلاة قصيرة يحفظ الذهن فى التفكر بالله ويبدد كل الأفكار الأخرى. إنهم استخدموا صيغاً مختلفة، لكن صلاة يسوع هى التى على الأخص فرضت نفسها علينا، والصيغة المستخدمة على أوسع نطاق هي: «يا ربى يسوع المسيح ارحمنى أنا الخاطئ».

هذه هى صلاة يسوع. وهى واحدة من هذه الصلوات العديدة القصيرة، وهى صلاة شفاهية مثل كل الصلوات الأخرى التى من هذا النوع. وهدفها هو حفظ الذهن فى التفكر البسيط فى الله.

كل الذين اقتنوا عادة هذه الصلاة ويستخدمونها بطريقة صحيحة يحفظون التذكر الدائم لله بطريقة فعّالة.

حيث أن تذكر الله فى قلب مخلص مؤمن من الطبيعى أن يصحبه إحساس بالتقوى والرجاء والشكر والاستسلام لمشيئة الله ومشاعر روحية أخرى، يمكن لصلاة يسوع – التى تسبب وتؤمّن هذا التذكر لله – أن تُدعى صلاة روحية. ومن ناحية أخرى لا يمكنها أن تحمل هذا الاسم بطريقة شرعية إلا عندما تكون مصحوبة بهذه الأحاسيس، وإلا لن تكون صلاة شفاهية مثل أى دعاء من نفس النوع أياً كان.

هذا هو ما ينبغى لنا أن نظنه من جهة صلاة يسوع. ولنر الآن ماذا تعنى الحرارة التى تصاحب ممارسة هذه الصلاة.

لو أردنا استخدام صلاة قصيرة تساعد على تركيز الذهن، فينبغى السهر على الانتباه وجعله ينزل فى القلب. لأنه طالما أن الذهن يبقى فى الرأس حيث الأفكار تذهب وتجئ، فلن يتفرغ للتركيز فى موضوع وحيد. لكن عندما ينزل الانتباه

(أى الذهن) فى القلب، فهو يجتذب فيه كل قوى النفس والجسد فى بؤرة واحدة. هذا التركيز لكل حياة الإنسان فى بؤرة واحدة، كنتيجة مباشرة له يوقظ فى القلب إحساس خاص هو البداية لحرارة آتية. هذا الإحساس – الخفيف فى البداية – يصير تدريجياً أكثر قوة وثباتاً وعمقاً. فى البداية لا يكون هذا الإحساس سوى حرارة فاترة، لكنه يتطور (ينمو) تدريجياً إلى إحساس (قوى) بالحرارة يجمع حوله كل الانتباه.

لذلك عند مسيرة الخطوات الأولى، كان الذهن يُحفظ فى القلب بجهد إرادى، لكن على المدى الطويل، فإن هذا الانتباه بحميته الذاتية يولد الحرارة فى القلب، وهذه الحرارة تحفظ الانتباه دون أن يحتاج الإنسان لبذل الجهد. كلا الاثنين يتلازمان ويتقويان تبادلياً، وينبغى أن يبقيا بغير انفصال، لأن تشتت الذهن يجعل هذه الحرارة تبرد فى الحال، وفتور القلب هذا يُضعف الانتباه.

لذلك تقام قاعدة للحياة الروحية بدءاً من هنا: «إذا حفظتم قلبكم حياً أمام الله، فستتذكرون الله دائماً». هذه الكلمات هى للقديس يوحنا الدرجي. والآن فإن هذا السؤال يفرض نفسه: هل هذه الحرارة هى حرارة روحية؟ لا، ليست هذه حرارة روحية، بل هى حرارة مادية عادية. لكن حيث إنها تحفظ الذهن (حرفياً الانتباه) فى القلب، فإنها بهذا الفعل تساعد فى تطوير الحركات الروحية التى قد وصفناها أعلاه، فتدعى حرارة روحية لكن على شرط أن لا تصحبها لذة شهوانية ولو طفيفة، بل تحفظ النفس والجسد فى سلام.

فلنختم كلامنا بأنه عندما تكون الحرارة المصاحبة لصلاة يسوع غير مشتملة على أحاسيس روحية، فلا ينبغى أن تُدعى صلاة روحية إذ أن هذا أمر يتعلق فقط بحرارة الدم. من جهة أخرى لا يوجد شئ ردئ أبداً فى هذا الإحساس (بحرارة الدم) مادام لا تصاحبه أية لذة شهوانية ولو طفيفة، وفى هذه الحالة تكون صلاة يسوع خطيرة وينبغى إبطالها (لكونها لا تشتمل على أحاسيس روحية).

يبدأ الأمر فى السوء عندما ينزل الإحساس بالحرارة إلى أجزاء الجسد الموضوعة أسفل البطن (حرفياً القلب)، وتزداد سوءاً أكثر عندما نتخيل – باستمتاعنا بهذه الحرارة– أن هذا هو كل ما يهمنا دون أن ننشغل بأحاسيس روحية ولا حتى بتذكر الله ولا يكون لدينا اهتمام آخر سوى أن نشعر بهذه الحرارة.

يتواجد هذا الشطط أحياناً ولو أنه ليس عند الكل وهو لا يحدث دائماً. وينبغى إفرازه (أى تمييزه) وتصحيحه وإلا ستبقى الحرارة المادية بمفردها وعندئذ يتعرض الإنسان لخطر الاختلاط مع انطباع روحى واصل بواسطة نعمة الله. لا تكون الحرارة حرارة روحية إلا عندما تكون مصحوبة بدافع روحى من الصلاة. الحرارة التى تأتى من النعمة وتكون مصبوغة بها هى من طبيعة خاصة، وهذه فقط هى التى تُعتبر بالحق روحية. إنها متميزة عن حرارة الجسد ولا تحدث أى تغيير ملحوظ فى الجسد بل تظهر بإحساس فائق العذوبة. يمكن بسهولة تمييز ومعرفة هذا الإحساس الخاص، وكل إنسان ينبغى له أن يفعل هذا بنفسه وهو فى غير حاجة لأحد لكى يوضحه له.

**ثيوفان الناسك**

## الطريق الأكثر سهولة للوصول إلى الصلاة الدائمة

اكتساب عادة صلاة يسوع بحيث أنها تتأصل فينا هو الطريق الأكثر سهولة للوصول إلى الصلاة الدائمة.

إن الناس الذين لهم خبرة عظيمة قد اكتشفوا باستنارة إلهية أن صيغة الصلاة هذه وسيلة بسيطة إنما فعالة جداً لإقامة وتعضيد كل الحياة الروحية والنسكية، وفى القواعد التى كتبوها عن الصلاة تركوا إرشادات تفصيلية عن هذا الموضوع.

كل ما نسعى إليه بواسطة جهودنا وجهاداتنا النسكية هو تطهير القلب وتجديد الروح. يوجد طريقان للوصول إلى ذلك: طريق العمل، أى ممارسة الأعمال النسكية، وطريق التأمل الذى هو عبارة عن حفظ الذهن متوجهاً نحو

الله. بواسطة الطريق الأول تتطهر النفس وهكذا تنال (تقتني) الله. بالطريق الثانى، فإن الله الذى تصير النفس واعية به أكثر فأكثر يحرق بنفسه كل شائبة ويأتى ليستقر فى النفس التى قد تطهرت.

الطريق الثانى ملخص تماماً فى صلاة يسوع وحدها. يقول القديس غريغوريوس السينائي: «الله يُغلب بواسطة الأعمال أو بالأحرى بواسطة الدعاء المستمر لاسم يسوع». ويضيف أن الطريق الأول (إن كان) أكثر طولاً عن الثانى، فهذا الأخير هو أكثر سرعة وأكثر فعالية. لأجل هذا السبب أعطاه الآباء القديسون المرتبة الأولى بين مختلف أشكال التداريب الروحية لصلاة يسوع. فهى تنير وتقوى وتحيى، وتلاشى كل الأعداء الظاهرين والخفيين وتقود الإنسان مباشرة إلى الله. انظروا كم هى قادرة وفعالة! اسم الرب يسوع هو كنز كل الأشياء الصالحة وكنز القوة والحياة فى الروح.

ينتج من هذا أنه ينبغى علينا، من البداية أن نعطى كل الإرشادات عن صلاة يسوع لكل من يتوب أو يبدأ فى طلب الرب.

هذا لن يحدث إلا بعد أن نلقن المبتدئ ممارسات أخرى، لأنه ينبغى أولاً أن يتثبت فى الطريق الروحى ويصير روحياً واعياً، ويصل إلى السلام الداخلي. كثير من الناس الذين يجهلون كل هذا يضيعون وقتهم ولا يتخطون النشاطات الشكلية والخارجية للنفس والجسد.

تُدعى ممارسة الصلاة علماً (حرفياً فناً) وهى - فى الحقيقية - علم بسيط جداً. وأنت فى وعيك التام والانتباه (أى الذهن) داخل القلب، ردد بلا انقطاع «يا ربى يسوع المسيح ابن الله ارحمنى أنا الخاطئ!» دون أن يكون لك فى الذهن أية فكرة محسوسة ولا أية صورة، معتقداً ببساطة أن الرب يراك ويسمعك.

من المهم جداً حفظ الانتباه داخل القلب ويمكن للمبتدئ أن يضبط تنفسه مع الكلمات، لكن الأمر الأكثر أهمية هو الاعتقاد أن الله قريب ويسمعك. لا تقل هذه الصلاة لأحد غيره.

فى البداية وأحياناً لفترة تطول، لا تكون هذه الصلاة سوى نشاط مثل الأنشطة الأخرى، لكن مع مرور الوقت يعبر فى الذهن وفى النهاية يتأصل فى القلب. يمكن العدول عن هذا الطريق؛ بأن ينبغي للإنسان أن يتتلمذ لمن يعرف كل الأوجه (لهذه الصلاة). تأتى الأخطاء أساساً من إبقاء الذهن فى الرأس وليس فى القلب. الذى يحفظ انتباهه فى القلب يكون فى أمان. وأيضاً أكثر أماناً هو طريق من يتوجه بدون توقف نحو الله بتوجع قلب ويتوسل إليه أن ينجيه من الخيال والوهم.

**ثيوفان الناسك**

## فكر وحيد أو الفكر الوحيد للوحيد

هذا الدعاء القصير الموجه إلى يسوع هو هدف سام جداً يعمق ويديم تذكر الله وإحساسكم نحوه. النداءات التى نوجهها إلى الله يسهُل جداً إعاقتها بأول انطباع يطرأ على الذهن، وعلى الرغم من هذه النداءات فإن الأفكار تستمر فى زوبعتها فى الرأس كأنها سرب من الذباب. لوقف هذا الشرود، ينبغى لكم أن تربطوا ذهنكم بفكر وحيد أو بالتفكر فى الوحيد فقط. تساعد الصلاة القصيرة فى تحقيق ذلك فتجعل الذهن بسيطاً وموحداً، وتوجد شعوراً بالحب نحو الله وتطعّمه (أى تطعّم هذا الشعور) فى القلب.

عندما يستيقظ هذا الإحساس فينا، يقيم ضمير النفس فى الله وتبتدئ النفس فى عمل كل الأشياء بحسب مشيئة الله.

فى نفس الوقت الذى تتلون فيه الصلاة، ينبغى لكم أن تحفظوا فكركم وانتباهكم موجهين نحو الله، فإن قصرتم صلاتكم على الكلمات الوحيدة (بدون حفظ الفكر والقلب موجهين نحو الله) فإنكم تكونون كنحاس يطن.

**ثيوفان الناسك**

## لا تهم الوسائل والطرق، شئ وحيد هو الأساس

صلاة يسوع هى صلاة شفاهية مثل كل الصلوات الأخرى، وليس لها فى ذاتها أى شئ خاص، فكل قوتها كامنة فى الروح التى بها تقال.

الطرق المختلفة التى وصفها الآباء: مثل الجلوس وعمل انحناءات، وكل الطرق الأخرى التى تستخدم فى تلاوة هذه الصلاة ليست مناسبة للكل بل وتكون خطيرة لو استخدمها الإنسان بدون مرشد روحى، ومن الأفضل عدم السعى إلى استخدامها. الطريقة الوحيدة التى لا غنى لأحد عنها هى أن يبقى الإنسان وذهنه فى القلب، وكل وسيلة أخرى هى عامل مساعد ولا تقود إلى الشئ الأساسي.

يُقال عن ثمرة هذه الصلاة أنه لا يوجد شئ فى العالم أسمى منها. هذا خطأ. صلاة يسوع ليست تعويذة (أو حجاباً). لا شئ فى كلمات الصلاة ولا فى تلاوتها يمكن من تلقاء ذاته أن يأتى بثمر. يمكن الحصول على كل الثمار بدون هذه الصلاة، بل وبدون أية صلاة شفاهية بشرط أن يحفظ الإنسان فقط الذهن والقلب موجهين نحو الله.

جوهر الصلاة عبارة عن الإقامة فى تذكر الله والسير فى محضره. يمكنكم أن تقولوا لأى شخص كان: «اتبع الطريقة التى تريدها. اتلوا صلاة يسوع واعمل انحناءات وميطانيات واذهب إلى الكنيسة، وافعل كل ما تريد، فقط تذكر الله دائماً».

أتذكر أننى قابلت فى كييف إنساناً قال لي: «إننى لا استخدم أية طريقة (للصلاة) ولا أعرف شيئاً بخلاف صلاة يسوع، ومع ذلك فأنا برحمة الله أسير دائماً فى محضره، لكن كيف تم هذا، لست أعرف، الله وحده وهبنى هذه العطية».

من المهم جداً أن نفهم أن الصلاة هى دائماً عطية من الله وإلا سنخاطر بخلط عطية النعمة مع أى إنجاز يأتى منا أياً كان هذا الإنجاز.

يقول كثيرون: «مارس صلاة يسوع، فهذه هى الصلاة الداخلية (الباطنية)».

هذا ليس كلاماً مضبوطاً. صلاة يسوع هى وسيلة حسنة للوصول إلى الصلاة الداخلية، لكن هى فى حد ذاتها ليست هى صلاة داخلية، بل صلاة خارجية. الذين يقتنون هذه العادة يعملون حسناً، لكن لو توقفوا عند هذا الحد ولم يتقدموا أكثر، يكونون قد توقفوا فى منتصف الطريق.

حتى عندما نردد صلاة يسوع ينبغى لنا أن نستمر فى حفظ تذكر الله وإلا فلن تكون الصلاة سوى طعام جاف. شئ حسن أن يلتصق اسم يسوع بألسنتكم، لكن هذا لن يمنعكم قسراً عن عدم تذكر الله ولا حتى أن تحفظوا الأفكار المعارضة لله.[١]

لذلك كل شئ يتوقف على ثبات النظر الموجه نحو الله بوعى وحرية، ويتوقف على الجهد (الرزين) المتعلق للدوام فى هذه الحالة. **ثيوفان الناسك**

## لماذا صلاة يسوع أكثر كفاءة من أية صلاة أخرى؟

صلاة يسوع هى مثل أية صلاة أخرى. وإن كانت هى أكثر قدرة من أية صلاة أخرى فهذا يرجع فقط لقوة اسم يسوع ربنا ومخلصنا. لكن يلزم الدعاء بهذا الاسم بإيمان كامل وبلا تردد وبيقين شديد لقرب الله، عالمين أنه يرى ويسمع ويصغى بمنتهى الانتباه لطلبنا ويقف على أهبة الاستعداد لأن يستجيب ويمنحنا ما نطلبه. مثل هذا الرجاء لا يخيب أبداً. لو ما نطلبه لم يمنحه الله لنا فى الحال فربما هذا يرجع إلى أننا غير جاهزين لنوال هذا الطلب. **ثيوفان الناسك**

## صلاة يسوع ليست تعويذة (حجاباً)

صلاة يسوع ليست هى تعويذة. إنما تنبع قوتها من إيماننا فى الرب ومن الاتحاد العميق لروحنا وقلبنا معه. فإذا كنا نحن فى هذه الدوافع (الاستعدادات)، فسيكون الدعاء بالاسم فعالاً حقاً، لكن مجرد الترديد للكلمات لن يعنى أبداً أى شئ.

**ثيوفان الناسك**

## الترديد الميكانيكى (الآلي) لا يؤدى إلى شئ

لا تنسوا على الأخص أنه لا ينبغى لكم أن تقتصروا على الترديد الآلى لكلمات

---

(١) أى أن صلاة يسوع لن تمنع بالإجبار شرود ذهننا عن تذكر الله وأن لا يحتفظ بالأفكار المعتادة له.

صلاة يسوع. فهذا لن يؤدى بكم إلى شئ سوى التعود على الترديد الآلى للصلاة باللسان دون حتى أن تفكروا فيما تقولونه.

بالتأكيد لا يوجد شئ أسوأ من هذا، لكن هذا لم يشكل سوى الحد الظاهرى الأقصى للعمل. ما هو مهم هو البقاء بوعى فى محضر الرب بمخافة وإيمان وحب.

**ثيوفان الناسك**

## الصلاة الشفاهية والصلاة الداخلية (الباطنية)

يمكن ترديد صلاة يسوع والذهن فى القلب دون تحريك الشفتين. هذه صلاة أفضل من الصلاة الشفاهية.

استخدموا الصلاة الشفاهية كمعضد للصلاة الداخلية، فهذا أحياناً يكون أمراً ضرورياً لتعضيد الصلاة الداخلية.

**ثيوفان الناسك**

## تحاشوا الصور التخيلية

لا تضعوا أية صورة (تخيلية) بين الذهن والرب عندما تمارسون صلاة يسوع. فالكلمات المنطوقة ليست سوى مساعدة وليست هى الشئ الأساسي. الشئ الأساسى هو البقاء فى محضر الرب مع الذهن فى القلب. فهذا هو الشئ الذى يكّون الصلاة الروحية وليست الكلمات. الكلمات ليست شيئاً يزيد أو ينقص أبداً عما تكون عليه فى الصلوات الأخرى. الذى يهم هو المسير أمام الله، أى الحياة دائماً بملء الوعى أن الله فيكم كما هو فى سائر الأشياء، ويكون لكم يقين دائم أن الله يرى ما هو فيكم ويعرف أفضل منكم مما تعرفونه أنتم (عن أنفسكم). هذا التيقن بأن الله يرى كيانكم الداخلى لا ينبغى أن يصحبه أية صورة مرئية، بل يجب أن يكون مجرد اقتناع بسيط أو إحساس مجرد. إن الذى يوجد فى حجرة ساخنة يحس بالحرارة التى تحيط به وتخترقه. الحضور المحيط والنفّاذ لله ينبغى له أن ينتج نفس المفعول فى طبيعتنا الروحية، لأنه هو المصدر الذى نستمد منه كياننا.

الكلمات: «يا ربى يسوع المسيح ابن الله ارحمني» ليست هى سوى آلة وليست هى جوهر الصلاة، لكنها هى آلة شديدة الفعالية والكفاءة، لأن اسم ربنا يسوع المسيح مرعب لأعداء خلاصنا، وهو بركة لكل من يطلبونه. ليتنا لا ننسى أن هذه الممارسة هى ممارسة بسيطة ولا تجيز أى بناء تصويري. فى كل الأحوال توسلوا إلى الله ملكنا القدوس، وللائكتكم الحراس وهم سيعلمونكم كل شئ سواء بأنفسهم أو بواسطة الآخرين.

**ثيوفان الناسك**

## الصور والخيالات

لكى لا تسقطوا فى الخيالات وأنتم تمارسون الصلاة الداخلية لا تسمحوا بأى صور أو تخيل أو رؤية. فى الحقيقة لا يقف التخيل أو الخيال عن الشرود هنا وهناك وتصوراته لا تتوقف أبداً حتى عندما يبقى الذهن فى القلب ويتلو الصلاة، ولا يمكن لشئ أن يحكمه سوى الذين أدركوا الكمال بنعمة الروح القدس والذين نالوا من الرب يسوع المسيح ثبات الذهن.

(القديس) نيلوس السورسكي[1]

## ارفضوا كل صورة (وتخيل)

تسألوننى عن موضوع الصلاة. لقد قرأت فى كتابات الآباء القديسين، أنه عند الصلاة ينبغى رفض كل تصور (وصورة). هذا هو ما اجتهد أنا نفسى أن أفعله، أن ألزم نفسى بالتذكر أن الله موجود فى كل مكان، ولذلك هو هنا، هنا حيث أفكارى وأحاسيسي.

لا يمكننى أن أتحرر تماماً من كل صورة لكنها تتلاشى تدريجياً وسيأتى وقت تختفى فيه تماماً.

**ثيوفان الناسك**

---

(١) كاتب نسكي روسى (١٤٣٢-١٥٠٨م)، راهب فى منسك منزوى فى غابة ترانس ڤولجا Trans – Volga.. كان متزعماً لحركة تناهض امتلاك الأراضى الزراعية للأديرة.

## نادوا بدون توقف: يا ربى يسوع المسيح

ينبغى للراهب سواء كان يأكل أو يشرب، سواء كان جالساً أو مؤدياً أى خدمة، سواء كان مسافراً أو عاملاً أى شئ أياً كان، ينبغى له أن يصلى بلا توقف مردداً القول: «يا ربى يسوع المسيح ابن الله ارحمنى».

بهذه الطريقة، بنزول اسم الرب فى أعماق القلب يقهر التنين الذى يربض فى المراعى ويخلص النفس ويقويها. احفظوا دائماً اسم الرب يسوع على شفاهكم وفى قلبكم، بحيث أن قلبك يستولى على الرب والرب يستولى على قلبك ويصير الاثنان واحداً. لا تدع قلبك يبتعد عن الله بل امكث معه. احفظ دائماً قلبك بتذكر ربنا يسوع المسيح إلى أن يتأصل اسمه عميقاً فيك وتتوقف عن التفكير فى أى شئ آخر. وبهذه الطريقة سيتمجد المسيح فيك.

كاليستوس وإغناطيوس اكسانثوبولس(١)

## لو وجد يسوع فينا، فكل شئ يصير ممكناً

إن مرشدينا ومعلمينا الشهيرين الذين يحملون فى داخلهم الروح القدس، فى حكمتهم اطلعوا الكل على التعاليم الروحية وبالأخص من يرغبون فى الدخول فى مجال الصمت السماوى ويكرسون لله كل كيانهم بالتملص من العالم وممارسة الصمت. إنهم علمونا أن نفضل الصلاة على كل نشاط آخر وأن نتوسل إلى الرحمة الإلهية بثقة مطلقة وأن يكون الدعاء باسمه القدوس هو همنا الأول وشغلنا الشاغل. ينبغى لنا أن نحمل من هو دائماً فى قلبنا وفى ذهننا وعلى شفاهنا، وينبغى لنا أن نلزم أنفسنا ألا نتنفس أو نحيا أو ننام أو نستيقظ أو نمشى أو نأكل أو نشرب، وبصفة عامة لا نعمل كل ما نعمله إلا معه وفيه. فإذا هو غاب عنا، فإن كل ما يمكن أن نخشى وقوعه، يحدث فى الحال غير تارك أى موضع لشئ نافع.

---

(١) من الكتّاب الروحيين البيزنطيين اللذين ظهرا فى نهاية القرن الرابع عشر وبداية الخامس عشر. كان كاليستوس بطريركاً للقسطنطينية فى عام ١٣٩٧م.

أما إذا كان هو موجود فينا، فإن كل ما يتعارض معه سيُطرد فى الحال ولا يمكن آنذاك أن ينقصنا بعد أى خير، وسيصير كل شئ ممكناً كما يقول ربنا نفسه: «الذى يثبت فيّ وأنا فيه، هذا يأتى بثمر كثير. لأنكم بدونى لا تقدرون أن تفعلوا شيئاً».

كاليستوس وإغناطيوس اكسانثوبولس

## لتلتصق صلاة يسوع بأنفاسكم

إن أردتم حقاً أن تتخلصوا من أفكاركم (الشريرة)، وأن تكونوا صامتين حقاً وتحيوا فى الفرح بلا تعب، مع قلب يقظ وهادئ، اجعلوا صلاة يسوع تتحد مع تنفسكم وفى بضع أيام سترون كل هذا يتحقق.

**القديس حزقيوس**

## السبحة أو الإيقاع التنفسى

توجد طريقة اقترحها الآباء القدامى وهى عبارة عن استخدام التنفس بدلاً من السبحة لأجل تنظيم إيقاع الصلاة.

**ثيوفان الناسك**

صلاة يسوع كما نسعى كلنا لأن نمارسها هى شئ ممتاز، وأحد مهام الراهب فى الأديرة هى ممارسة صلاة يسوع. فلماذا تُفرض على كل الرهبان لو كانت صلاة تجلب أى خطر؟

الشئ الخطر فى صلاة يسوع هو فقط الطرق الميكانيكية التى أضيفت إليها مؤخراً. إنها طرق خطرة لأنها يمكن أن تغرقنا فى عالم الهلاوس والخيالات، بل وأحياناً - ولو أن هذا يبدو غريباً - تغرقنا فى حالة دائمة من الشهوانية. لأجل هذا السبب نحن نعارض مثل تلك الطرق ونمنعها. بالمقابل فإن مناداة الاسم العذب جداً للرب بكل بساطة قلب يمكن أن تكون نصيحة ننصح بها ونحث عليها كل الناس.

**ثيوفان النسك**

## كأطفال (أولاد) يحادثون أباهم

لا تدعوا أنفسكم تنجذبون بعيداً بواسطة طرق خارجية بينما أنتم تمارسون صلاة يسوع. إنها طرق ضرورية للبعض، لكن ليست هى هكذا للكل. بالنسبة لكم فإن زمن هذه الطرق قد ولى. ينبغى لكم أن تعرفوا بالخبرة الآن موضع القلب الذى عنه تتكلم هذه الطرق فلا تهتموا بباقى الأشياء (الواردة فى الطرق الآلية). عمل الله بسيط الذى هو الصلاة، وهى عبارة عن حديث أطفال مع أبيهم بلا تكلف (إنما فى خشوع وأدب).

ليمنحكم الله الحكمة لأجل خلاصكم.

بالنسبة لمن لم يكتشف بعد كيف يدخل فى ذاته، يساعده الذين يرتحلون نحو المواضع (الداخلية) المقدسة. لكن لمن يعرف طريق الصلاة الداخلية، ليس المرتحلون سوى فرصة لتتشتت لأنهم يجبرون الطاقة (الداخلية) على الخروج من هذا الموضع الداخلى حيث تستخدم هذه الطاقة فى طلب الله. بالنسبة لكم الآن فهذا هو الوقت الذى فيه تتعلمون البقاء بكمال أكثر فى داخلكم. تحاشوا كل خططكم الخارجية.

**ثيوفان الناسك**

## التقدم فى الصلاة هو بلا نهاية

هل قرأتم الفيلوكاليا؟ حسناً. فلا تدعوا أنفسكم تضلون بواسطة كتابات إغناطيوس وكاليستوس أكسانثوبولس وغريغوريوس السينائى ونيسفوروس (وهذا يتم عن طريق تطبيق ما فيها بدون الرجوع إلى مرشد روحى خبير بما فيها). اسعوا لأن تجدوا من يمكنه أن يقرضكم حياة الأب الروحى بائيسى فيليشكوفسكى فهى تحتوى على مقدمات ألفها الأب باسيليوس لبعض نصوص الفيلوكاليا وهذه المقدمات تشرح دور الطرق الآلية المصاحبة لتلاوة صلاة يسوع. إنها ستساعدكم أنتم أيضاً على أن تفهموها بطريقة صحيحة تماماً. لقد سبق أن

قلت لكم إن هذه الطرق الآلية ليست هى ضرورية بالنسبة لكم. أنتم تمتلكون منذ اللحظة التى فيها أصغيتم إلى نداء ممارسة الصلاة، ما ينبغى لها أن تعمله فيكم. (لكن) بالأخص لا تجزموا أنكم وصلتم إلى بغيتكم فى طريق الصلاة... التقدم فى الصلاة هو بلا نهاية. عندما يتوقف هذا التقدم، تتوقف معه الحياة. ليت الله يخلصكم ويشفق عليكم لأنه يمكن فقدان الصلاة والاكتفاء بتذكارها عندما نصلى لأجل الصلاة فى حد ذاتها. حاشا لله أن يحدث لكم هذا أبداً!

أنتم تعانون من طياشة أفكاركم، فاحذروا هذا الأمر لأنه فى غاية الخطورة. يسعى العدو إلى اقتيادكم نحو الأحراش لكى يقتلكم. تظهر الأفكار عندما تتقلص فينا مخافة الله ويبرد القلب. هذا البرود له أسباب كثيرة وبالأخص الاكتفاء الذاتى والكبرياء، أو هو موجود فى طبيعتكم بصفة عامة. لذلك اسهروا وبادروا لأن تجدوا من جديد مخافة الله وإحساس بالحرارة فى نفوسكم. **ثيوفان الناسك**

## المؤلفات الروحية الروسية أكثر سهولة عن اليونانية

كل كتابات الآباء اليونانيين هى جديرة جداً بالاحترام بسبب النعمة الفائضة والحكمة الروحية التى تحتويها وتبثها. لكن كتابات الآباء الروس هى أكثر سهولة بالنسبة لنا من كتابات الآباء اليونانيين بسبب وضوحها وبساطة شرحها، وأيضاً بسبب أنها قريبة العهد بنا. كتابات الأب الروحى باسيليوس هى أول شئ ينبغى أن يقرأه الذين يريدون ممارسة الصلاة بنجاح. لأنه لأجل هذا الغرض هو كتبها ولأجل هذا السبب دعاها «مقدمات» أو «دراسات تمهيدية» فى كتب الآباء اليونانيين.

الأسقف إغناطيوس بريانشننوف

## كيف يمكننا أن نعمل خطة للقراءة

فيما يختص بالقراءة، ينبغى أن يكون هدفنا الأساسى منها هو حفظ الذهن، وأن نختار قراءة كل ما يتوافق مع هذا الأمر. وسينتج عن هذا (الحفظ للذهن)

شئ من التوافق والانسجام وبالتالى شئ من الفعالية. هذه الصلابة فى المعرفة والتيقن ستقوى شخصيتنا تماماً. **ثيوفان الناسك**

## ليس المهم هو الكلمات بل حبنا لله

إذا التهب قلبكم بتلاوة الصلوات الاعتيادية، وجعلتكم تضطرمون (تشتعلون) بالحب لله، إذاً تمسكوا بها.

أما صلاة يسوع إذا قيلت بطريقة آلية فهى تكون بلا قيمة. إنها آنذاك لن تكون أكثر نفعاً من أية صلاة أخرى أياً كانت من التى تتلى باللسان أو الشفاه. لدى تلاوة صلاة يسوع، حاولوا أن تتحققوا فى نفس الوقت أن ربنا قريب وأنه ماكث فى نفسكم ويعرف كل ما يجرى (يحدث) فيكم. أيقظوا فى نفوسكم العطش إلى خلاصكم، والتيقن أن ربنا وحده هو الذى يمكنه أن يمنحه لكم. آنذاك نادوا ذاك الذى ترونه أمامكم فى الفكر وقولوا له: «يا ربى يسوع المسيح ابن الله ارحمني» أو «أيها الرب الرحوم خلصنى بالطريقة التى تعرفها». فليس المهم هو الكلمات، بل المهم هو أحاسيسكم تجاه الرب.

الشعلة الروحية التى تلهب قلبنا لله تتولد من الحب الذى لنا من نحوه. حيث أنه هو كلى الحب، فعندما يلمس هو القلب ففى الحال يشعل فيه الحب، وهذا الحب يضرم القلب (تشوقاً) له. هذا هو ما ينبغى لكم أن تطلبوه وتسعوا إليه.

ليت صلاة يسوع تكون على ألسنتكم، وليت الله يكون حاضراً فى ذهنكم وليت يكون فى قلبكم عطش لله وللشركة مع الرب. عندما يكون فيكم كل هذا بصفة دائمة، فالرب إذ يرى جهودكم سيمنحكم كل ما تطلبونه منه. **ثيوفان الناسك**

## الشرارة الإلهية

ماذا نطلب من صلاة يسوع؟

نحن نرغب فى أن نار النعمة تلتهب فى قلبنا، ونحن نطلب ابتداء الصلاة

الدائمة التى تُظهر حالة النعمة (فينا). عندما تسقط الشرارة الإلهية فى القلب، تلهبها صلاة يسوع وتجعل اللهيب يستعر. الصلاة فى حد ذاتها لا تنتج الشرارة، إنما هى تساعدنا على نوالها. فكيف ستساعدكم الصلاة؟ بأن تجمع ذهنكم وتجعل نفسكم قادرة على المكوث أمام الرب والسير فى محضره. فهذا هو الشئ الأكثر أهمية: البقاء والسير أمام الله، ونداؤه من عمق القلب. هذا هو ما فعله مكسيموس[١] الذى من كابسوكاليڤيا، وكل الذين يطلبون نار النعمة ينبغى لهم أن يعملوا نفس الشئ. لا ينبغى لهم الاهتمام لا بالكلمات ولا بالوضع الجسدى لأن الله يرى القلب.

إننى أقول لكم هذا لأن كثيرين ينسون أنه ينبغى للصلاة أن تتفجر من القلب. وكل اهتماماتهم تمضى إلى الكلمات والأوضاع الجسدية، وعندما يتلون صلاة يسوع لعدد معين من المرات فى وضعهم الجسدى المفضل ومع عمل ميطانيات يجدون أنفسهم قانعين ومكتفين بأنفسهم ويُحملَون إلى انتقاد من يمضون إلى الكنيسة للمشاركة فى الصلاة العامة. البعض هكذا يمضون كل حياتهم وهم خالون من النعمة.

لو سأل واحد منكم كيف له أن ينجح فى عمل الصلاة، سأجيبه قائلاً: تعودوا السير فى محضر الله وتذكروه وامكثوا فى الخشوع والتعبد له. لكى تحفظوا هذا التذكر له، اختاروا بعض الصلوات القصيرة للقديس يوحنا ذهبى الفم ورددوها كثيراً بالأحاسيس والأفكار التى تناظرها. وبينما أنتم تمارسون وتتعودون على هذا الأمر، فإن تذكر الله سيشعل روحكم وسيلهب قلبكم، وعندما تصلون إلى هذه الحالة فسينتهى الأمر بأن تأتى الشعلة الإلهية وشعاع النعمة فى قلبكم. لا توجد وسيلة يمكنكم بواسطتها أن تحصلوا على الثمرة من أنفسكم، فهذا أمر لا

---

(١) هو راهب من جبل آثوس عاش فى منتصف القرن الرابع عشر وهو صديق لغريغوريوس السينائي. وقد توسلا طويلاً إلى أم الله للحصول على عطية الصلاة الدائمة. وبينما كان يصلى يوماً أمام أيقونة العذراء أحس فجأة فى قلبه بحرارة خاصة وبدءاً من هذه اللحظة لم تتوقف صلاته بعد.

يمكن أن يأتى إلا من الله مباشرة. عندما تأتيكم الشرارة انكبوا على صلاة يسوع فقط وبواسطتها تجعلون هذه الشرارة لهيباً. هذا هو الطريق الأكثر استقامة.

**ثيوفان الناسك**

## شعلة صغيرة

عندما تلاحظون أن شخصاً ما ابتدأ فى الدخول فى الصلاة بطريقة عميقة، يمكنكم أن تقترحوا عليه ممارسة صلاة يسوع وحفظ تذكر الله دائماً بمخافة ووقار. الصلاة هى أعظم شئ أساسي. إن ما ينبغي أن نسعى إليه بصفة أساسية فى الصلاة هو قبول شرارة صغيرة كتلك التى أعطيت لمكسيموس الذى من كابسوكاليفيا. هذه الشرارة لا يمكن اقتناؤها بأية حيلة بل نعمة الله هى التى تعطيها مجاناً. من أجل هذا يلزم بذل جهد بلا كلل (لنعطى الله الفرصة ليمنحنا هذه الشرارة)، كما يقول القديس مكاريوس (الكبير): «إذا أردتم اقتناء الصلاة الحقيقية، فاستمروا فى الصلاة بمثابرة، والله إذ يرى بأى حمية تطلبونها يمنحها لكم».

**ثيوفان الناسك**

## جريان مياه تهمس

تسألوننى عما هو ضرورى عندما يصلى الإنسان صلاة يسوع. حسناً سؤالكم هذا.

تذكروا كيف سلكتم واستمروا فى نفس الطريق. لن أذكّركم إلا بشئ واحد وهو أنه ينبغى النزول بالذهن إلى القلب وهناك امكثوا أمام وجه الرب الحاضر فى كل مكان،

الذى يرى كل شئ، الذى هو ماكث فيكم. عندما تبتدئ نار صغيرة فى الاشتعال داخل القلب، فإن نفوذ الصلاة سيصير ثابتاً لا يتزعزع.

حاولوا ألا تطفئوا هذه النار وهى ستقيم فيكم بحيث أن الصلاة ستتكرر من تلقاء ذاتها، وآنذاك ستكون الصلاة فيكم كخرير جدول مياه صغيرة على حد تعبير الأب بارثينوس[1] الذى من دير كييف. قال أحد الآباء الأوائل: عندما يقترب اللصوص من بيت لكى ينسلوا إليه خلسة ويسرقوا كل ما يوجد فيه، فعندما يسمعون صوت أحد يتكلم بالداخل لا يجرؤون على الدخول. كذلك عندما يحاول أعداؤنا الدخول فى نفس ليستولوا عليها فهم ينتشرون حولها لكنهم لا يجرؤون على الدخول عندما يسمعون همس (حرفياً تفجر) هذه الصلاة الصغيرة.

**ثيوفان الناسك**

## جهود الإنسان ونعمة الله

ولو أن صلاة يسوع هى عبارة عن كلمات قليلة لكن هذه الكلمات تحوى كل شئ (يختص بالخلاص). معروف منذ القديم، أنه عندما تصير هذه الصلاة عادة (متأصلة فى الإنسان) فإنه يمكنها أن تحل محل كل صلاة شفاهية. الذين يسعون إلى الخلاص لا ينبغى لهم أن يتجاهلون هذه الطريقة. لو تم ممارسة هذه الصلاة بالطريقة التى وصفها الآباء القديسون، فهذه الصلاة يصير لها قوة عظيمة، لكن ليس كل من اقتنوا عادة تلاوتها، اكتشفوا هذه القوة ولا تذوقوا ثمارها. فلماذا يحدث ذلك؟ لأن ما يريدون اقتناءه من أنفسهم هو عطية مجانية من الله لا يمكن أن تأتى إلا من النعمة.

نحن لا نحتاج لأية معونة خاصة من الله لكى نبتدئ العمل الذى هو عبارة عن تلاوة هذه الصلاة فى الصباح والمساء، ونحن جلوس أو سائرون أو متمددون

---

(١) الأب بارثينوس ١٧٩٠- ١٨٥٥ كان راهباً لابساً للإسكيم الكبير وكان أباً روحياً لعدد كبير جداً من الرهبان والعلمانيين. وقد مارس صلاة يسوع وأوصى بممارستها. زاره الأب ثيوفان (الناسك) مراراً عندما كان طالباً فى كلية اللاهوت بكييف وقد تأثر جداً بطريقته الروحية وكان الأب بارثينوس يصلى القداس يومياً فى آخر عشر سنوات من عمره، أما فى العام الأخير فلم يستطع أن يصلى القداس لكن كان يتناول يومياً.

على الفراش، أو عاملون، أو ونحن فى الراحة. بالتصرف دائماً بهذه الطريقة يمكننا أن نعوّد لساننا على تلاوة الصلاة حتى بدون جهد محسوس، يمكن لقدر من هدوء الروح أن يتولد بهذه العادة، وبالمثل يتولد نوع من الحرارة فى القلب. ويقول الراهب نيسفوروس فى الفيلوكاليا: «لكن كل هذا ليس سوى فعل وثمرة جهودنا الذاتية».

التوقف عند هذا الحد والاكتفاء بالسهولة التى نردد بها كلمات «يا رب ارحم» كبيغاء هى التخيل أننا وصلنا إلى شئ ما (ذات قيمة)، حينئذ لن نصل إلى شئ. هذا هو ما يحدث عندما نعتاد تكرار كلمات هذه الصلاة بطريقة آلية دون أن نفهم ماذا تكون الصلاة فى حقيقتها. وتكون النتيجة الاكتفاء بهذه الجهود الطبيعية التى تسببها الصلاة فى المبتدئين دون المضى بعيداً (أى التقدم) أكثر من هذا. لكن الذى يفهم حقاً طبيعة الصلاة ويستمر فى طلبها، يلاحظ أنه مهما كان الاجتهاد الذى به يتبع إرشادات الآباء القدامى، فإن المكافأة الحقيقية للصلاة ستفلت منه دائماً، فيتوقف عن أن يأمل فى الحصول على شئ من جهده الشخصى ويضع كل اتكاله على الله. آنذاك يمكن للنعمة أن تعمل فيه وفى لحظة معينة معروفة للنعمة فقط، ستغرس هى الصلاة فى قلبه. وكما يعلّم القدامى فإن كل شئ يبقى متشابهاً خارجياً، لكن الفرق يوجد فى الدافع الداخلي.

ما يصدق على هذه الصلاة يصدق على كل شكل آخر من أشكال التقدم الروحي. فالذى من طبعه الغضب والعنف تأكله الرغبة فى أن يتغلب على هيجانه واقتناء اللطف. وسيجد فى الكتب النسكية كثيراً من الإرشادات للطرق الواجب إتباعها لتحقيق هذا التحول بتلمذة ذاتية جادة.. ويمكن لهذا الإنسان أن يقرأ هذه الإرشادات وإتباعها، لكن إلى أين سيمضى بواسطة جهوده الذاتية؟ إنه لن يصل أبداً بواسطة جهوده الذاتية إلى إطفاء الغضب تماماً ولا إلى إقامة اللطف فى قلبه. فهذا لا يتحقق إلا عندما تغزو النعمة القلب وتملأه بالعذوبة واللطف.

هذا أمر يصدق على كل صفة روحية. كل شئ تطلبونه اسعوا إليه بكل جهودكم الذاتية، لكن لا تتوقعوا أن سعيكم وجهودكم الذاتية ستأتى بثمر من نفسها. ضعوا كل ثقتكم واتكالكم فى الرب ولا تنسبوا أبداً أى شئ لأنفسكم، وهو سيكمل كل رغبة قلبكم (مز٣٧:٣-٥). صلوا هكذا: «ما أرغبه وأطلبه هو أن تحيينى ببرك». يقول الرب: «بدونى لا تقدرون أن تفعلوا شيئاً» (يو١٥:٥). وهذا القانون يتم بالحرف فى الحياة الروحية. لو سألكم أحد: ماذا ينبغى لى أن أفعل لأقتنى هذه الفضيلة أو تلك؟

لا يمكنكم سوى أن تعطوا هذه الإجابة: التفتوا نحو الرب وهو سيمنحها لكم. لا توجد أية طريقة أخرى غيرها لتحصلوا على ما تطلبونه. **ثيوفان الناسك**

## خرير ماء ينبع فى القلب

بينما أنتم تعتادون الصلاة كما ينبغى لكم، بصلوات مكتوبة بواسطة آخرين، فإن صلواتكم الخاصة ونداءاتكم نحو الله تبتدئ فى التفجر فيكم. لا تهملوا أبداً هذه الإلهامات نحو الله والتى تتولد فى نفسكم من تلقاء ذاتها. كل مرة تنهض هذه الإلهامات فيكم، اصمتوا (عن الصلاة المكتوبة) وصلوا بكلماتكم الذاتية، ولا تظنوا أنكم بالتصرف هكذا تسيئون إلى الصلاة ذاتها. لا، فبالتحديد الآن أنتم تصلون كما ينبغى، وهذه الصلاة المرتفعة نحو الله هى أكثر حيوية من أية صلاة أخرى. لهذا السبب فإن هذه تعتبر قاعدة تصلح لكل الأحوال: سواء كنت فى الكنيسة أو فى البيت، فإن أحسست فى نفسك رغبتها أن تصلى على طريقتها وليس أبداً بكلمات الآخرين، اترك لها مطلق الحرية. لتصلى النفس حتى لو كان لصلاتها أن تستغرق فترة القداس الإلهى، حتى لو تخلت عن قانونها الخاص بالصلاة فى المنزل ولم يكن لها الوقت لتتممه.

كلا الصيغتين من الصلاة مقبول من الله: الصلاة التى تُقرأ من كتاب الصلوات وتُتلى بانتباه ومصحوبة بأحاسيس تناظر ما يُتلى، والصلاة التى بدون كتاب

والتى تأتى من إلهامنا الشخصي. الصلاة الوحيدة التى لا تُسر الله هى التى تكون عبارة عن قراءة صلوات مكتوبة فى المنزل أو فى حضور قداسات الكنيسة بدون انتباه لمعنى الكلمات التى تُقال. اللسان ينطق أو الأذن تسمع بينما الله يعرف أين تشرد الأفكار، لا توجد صلاة بالداخل. لكن ولو أن كلا النوعين من الصلاة مقبول عند الله، فإن الصلاة التى تأتى منك وليس من كتاب هى أكثر قرباً من جوهر الصلاة وأكثر إثماراً.

لكن لا يكفى أن ننتظر حتى تتولد فينا رغبة الصلاة. لكى نصل إلى الصلاة الذاتية (الارتجالية)، ينبغى لنا أن نلتزم بالصلاة بطريقة معينة بصلاة يسوع، ليس فقط أثناء القداسات أو أثناء الوقت المخصص للصلاة فى المنزل بل نصلى فى كل وقت. لقد اختار الناس المختبرون هذه الصلاة الوحيدة الموجهة إلى ربنا ومخلصنا وأقاموا قواعد لتلاوتها بحيث أنه بفضلها نقتنى عادة الصلاة الشخصية والتلقائية. وهذه القواعد هى قواعد بسيطة. اجلس وذهنك محبوس فى القلب أمام الله وقل له: «يا ربى يسوع المسيح ابن الله ارحمني». افعل هذا فى بيتك قبل أن تبدأ الصلاة، فى الفترات التى بين الصلوات وفى نهاية الصلاة، افعل نفس الشئ فى الكنيسة وعلى مدى كل الطريق بحيث أنك هكذا تملأ كل لحظة (فراغ) بالصلاة.

فى البداية تكون عادة هذه الصلاة الخلاصية محل جهد متعب وعناء شاق. لكن لو انكب عليها الإنسان بغيرة، فهى تبدأ فى الانسياب من نفسها، كخرير ماء ينبع من عمق القلب. هذا خير عظيم يستحق التعب الذى يبذله الإنسان للحصول عليه.

إن الذين بعد جهد طويل قد أفلحوا فى هذا الطريق يشيرون علينا بتمرين سهل يتيح لنا أن نبلغه بسرعة. قبل أو بعد صلاتكم اليومية فى المساء أو فى الصباح أو أثناء النهار كرسوا وقتاً محدداً لتلاوة هذه الصلاة فقط. اعملوا هكذا: اجلسوا أو

من الأفضل أن تقفوا فى وضع الصلاة واحصروا انتباهكم فى القلب مع يقين مطلق أن الرب موجود فى القلب وهو يسمعكم، واصرخوا نحوه قائلين: «يا ربى يسوع المسيح ابن الله ارحمني!». لو أردتم اعملوا من حين لآخر انحناءات أو ميطانيات. افعلوا هذه لمدة ربع أو نصف ساعة بحسب ما يوافقكم.كلما صارت جهودكم أكثر حمية،كلما انغرست الصلاة فى قلبكم بسرعة أكثر. من الأفضل البدء بحمية وعدم توقف قبل بلوغ ما نريده الذى هو أن تبتدئ الصلاة فى التحرك من تلقاء ذاتها فى القلب. وليس مطلوباً منا بعد ذلك سوى أن نحافظ على ما وصلنا إليه.

حرارة القلب أو نور الروح الذى سنتحدث عنه يتم اقتناؤه بالضبط بنفس الطريقة. كلما نفذت صلاة يسوع فى القلب أكثر، كلما صار القلب أكثر حرارة وصارت الصلاة أكثر تلقائية بحيث أن نار الحياة الروحية تشتعل فى القلب ولا تعود تتوقف بعد عن الاشتعال. فى نفس الوقت تملأ صلاة يسوع كل القلب ولا تتوقف بعد عن التحرك فيه. لهذا السبب فإن الذين تولدت فيهم الحياة الروحية الكاملة، تقريباً لا يصلون سوى بهذه الصلاة فقط والتى جعلوها تحل محل كل قانون صلاتهم.

**ثيوفان الناسك**

## الكنز المخفى فى نعمة المعمودية

الهبة التى اقتبلناها من الرب يسوع المسيح فى المعمودية المقدسة لم تتلاشى بل هى فقط مطمورة ككنز فى التربة. فالفطرة السليمة وأيضاً المعرفة يوجبان علينا أن نكشف عن هذا الكنز وأن نجعله يظهر إلى النور. تُستعلن (تنكشف) هبة المعمودية أولاً بالإتمام الواعى للوصايا، وكلما أتممناها بطريقة أفضل، كلما تألقت الهبة فينا بكل بريقها وبكل بهائها. ثانياً تُستعلن الهبة وتظهر إلى النور بفضل الدعاء المستمر للرب يسوع أو التذكر الدائم لله الذى هو نفس الشئ وعينه. الطريقة الأولى فعالة، أما الثانية فلها امتياز، لأنه حتى الأمانة فى تتميم الوصايا تنال كل قوتها ودفعها من الصلاة. لهذا السبب فإذا كنا نريد حقاً ازدهار بذرة النعمة التى هى مختفية فينا، فينبغى لنا أن نسارع إلى اقتناء عادة هذا النشاط

القلبى ونمارس دائماً هذه الصلاة فى داخلنا بدون أية صورة أو تصوير، إلى أن يلتهب قلبنا وتشتعل نفسنا بحب لا يُعبّر عنه نحو الله ونحو الناس.

(القديس) غريغوريوس السينائي

## احتفظوا دائماً باتضاع عظيم، وعن ضرورة وجود مرشد روحي

تُدعى هذه الصلاة صلاة يسوع، لأنها صلاة موجهة إلى الرب يسوع ومثل أى دعاء آخر أياً كان من هذا النوع فهى شفاهية من جهة مظهرها الخارجي. إنها تصير صلاة داخلية وتستحق هذا الاسم عندما تُقدم ليس فقط بالفم بل بالذهن والقلب وبإحساس وانتباه لمضمونها، وأيضاً تعتبر صلاة داخلية عندما تصل الصلاة – بواسطة الممارسة الطويلة – إلى الاتحاد بحركات الروح (أو النفس) إلى الدرجة التى تبقى فيها حركات الروح وتتلاشى الكلمات. يمكن لكل صلاة قصيرة أن تصل إلى هذا المستوى. نحن نعطى الأفضلية لصلاة يسوع لأنها توحد النفس مع الرب يسوع وهى الباب الوحيد نحو الشركة مع الله التى هى الهدف من كل صلاة. الرب يسوع نفسه قال: «ليس أحد يأتى إلى الآب إلا بي» (يو١٤:٦). الذى يصل إلى هذه الصلاة يقتنى كل غنى التدبير الإلهى للتجسد الذى يوجد فيه خلاصنا. إذ تعرفون هذا، لن تندهشوا فى أن الذين يرغبون حقاً أن يحيوا الخلاص لا يدخرون جهداً ليقتنوا عادة هذه الصلاة ويقتنوا قوتها لهم··· فاتبعوا مثالهم.

تُقتنى عادة صلاة يسوع خارجياً عندما تبتدئ الكلمات فى الرجوع من تلقاء ذاتها وبصورة دائمة على الشفاه. تكون الصلاة داخلياً عندما يصير انتباه الذهن فى القلب دائماً، وعندما يبقى الكيان كله فى محضر الله، وعندما يوجد إحساس بالحرارة (والذى يمكن أن تتفاوت درجته) فى القلب، وعندما يُطرد كل فكر آخر، وبالأخص عندما يتم الاتحاد بقلب متضع وتائب مع ربنا ومخلصنا. يتم اقتناء هذه الحالة الروحية بترديد كثير على قدر المستطاع للصلاة وبجعل الانتباه مقيماً بثبات فى القلب.

بالمثابرة فى هذا الترديد المستمر (للصلاة)، يتم الوصول إلى توحيد الذهن بحيث أنه يبقى كله أمام الرب. عندما يتوطد هذا الترتيب فينا، فإنه يصحبه تأثير حرارى فى القلب فيطرد القلب كل الأفكار المألوفة والمسالمة وأيضاً الأهواء – عندما تبتدئ شعلة اشتهاء الله فى الاشتعال بلا توقف فى القلب، يختبر الإنسان إحساساً بالسلام الداخلى فى النفس، بينما يقترب الذهن من الله باتضاع وتوبة.

لا يمكن لجهودنا الشخصية المعضدة بنعمة الله أن تمضى بعيداً أكثر من ذلك. فكل صلاة مرتفعة كهذه هى هبة من النعمة فقط. تصرف الآباء القديسون هكذا فقط لكى لا يعتقد كل من أدركوا الحالة (الروحية) التى وصفتها أن ليس لهم شئ أكثر ليدركوه ولا يتخيلوا (أيضاً) أنهم وصلوا إلى قمة الصلاة أو الكمال الروحي.

لا تتعجلوا فى ترديد الأدعية (الدعاء باسم الرب يسوع) بل رددوها بطريقة هادئة ومنتظمة كما لو كنتم تخاطبون شخصية عظيمة تبتغون الحصول على معروف منها. لا تكتفوا بأن تجعلوا انتباهكم فى الكلمات بل اجعلوا الذهن فى القلب وامكثوا أمام الرب فى ملء الشعور بحضرته وعظمته وبرحمته وببره.

لكى نتحاشى الضلال، خذوا نصيحة إنسان مختبر.. أب روحى أو أب اعتراف أو أخ (راهب) له نفس الدوافع مثلكم وأطلعوه على كل ما يحدث فى حياة الصلاة التى لكم. أما بالنسبة لكم فتصرفوا دائماً باتضاع عظيم وبساطة كاملة ولا تنسبوا إلى أنفسكم أى نجاح. اعلموا أن النجاح الحقيقى هو داخلى تماماً وغير محسوس وينتج أيضاً لا شعورياً مثل نمو الجسد البشري. لذلك لو سمعتم صوتاً داخلياً يقول لكم: «آه! لقد وصلتم إلى قمة الصلاة» فأفهموا أن هذا هو صوت العدو الذى يُظهر لكم سراباً (وهماً) وليس الحقيقة. هذا هو بدء الأوهام. اسكتوا هذا الصوت فى الحال وإلا فإنه سيدوى فيكم كما ببوق وينفخكم بالمجد الباطل.

**ثيوفان الناسك**

## لا يوجد تقدم بدون ألم

ينبغى أن ندرك أن العلامة الأكيدة للجهد الروحى وثمن النجاح هو التألم. الذى يتقدم بدون تألم لن يأتى بثمر. تعب القلب وجهد الجسد يُظهران هبة الروح القدس الممنوحة لكل مؤمن وقت المعمودية المقدسة، والتى هى مطمورة بسبب تغافلنا عن إتمام الوصايا والتى تتجدد بالتوبة وبفعل الرحمة للانهائية لله.

لا تتوقفوا عن بذل جهودكم الحثيثة لكونها مصحوبة بالألم والتعب لئلا تُدانوا لأجل عقمكم، وتسمعوا هذه الكلمات: «خذوا منه الوزنة» (مت٢٥:٢٨). كل جهاد سواء كان جسدياً أو روحياً غير مصحوب بالتعب ولا يحتاج لجهد عظيم مبذول يبقى بغير ثمر: «ملكوت الله يُغصب والغاصبون يختطفونه» (مت١١:١٢).

كثير من الناس عملوا ولا يزالون يعملون بدون تعب، لكن بدون تعب لن يعرفوا النقاوة ولا الشركة مع الروح القدس لأنهم حادوا عن صرامة التعب والألم. الذين يعملون بسطحية وبإهمال يمكنهم أن يتظاهروا ببذل جهود عظيمة، لكنهم لن يجنوا ثماراً لأنهم لم يتكفلوا بالتألم والتعب. بحسب كلمة النبى، على الأقل إن لم تنكسر أحقاؤنا وتضعف بتعب الأصوام، وإن لم نجتز غصة التوبة والندم وإن لم نتوجع كتوجع امرأة تلد، فلن نصل إلى أن نُنبت روح الخلاص وإعطاء الخلاص لأرض قلبنا (انظر إش٢٦:١٨).

**ثيوفان الناسك**

## الشاطئ الآخر للأردن

تصل ممارسة صلاة يسوع إلى قمتها عندما يبلغ الإنسان إلى الصلاة النقية التى تتكلل باللاهوى أو الكمال المسيحى كعطية من الله يمنحها للمجاهدين الروحيين بحسب مسرته.

يقول مار اسحق السرياني: قليلون ينالون هبة الصلاة النقية، بالكاد يصل واحد فى كل جيل إلى سر التأهل (حرفياً سر تكميلي) فى الصلاة النقية والذى بنعمة ومحبة الله يصل إلى الشاطئ الآخر من نهر الأردن.

الأسقف إغناطيوس

## فى القلب وفى الرأس

عندما يحيا تذكر الله فى القلب، والقلب يحيا فى تذكر الله، فإن مخافة الله تملأ حياة الإنسان وحينئذ يمضى كل شئ حسناً، لكن عندما يضعف هذا التذكر أو لا يبقى سوى فى الرأس، حينئذ يمضى كل شئ على غير هدى وينساق مع التيار.

**ثيوفان الناسك**

## امكثى فى سلام وصمت

لقد كلمتك كثيراً يا أختى العزيزة عن تذكر الله وهاأنذا أعيد القول مرة أخرى: إن لم تعملى بكل قواكِ على أن تطبعى هذا الاسم المهوب فى قلبك وفى فكرك فباطل صمتك وباطل تسبيحك، وأصوامك وأسهارك يكونان عقيمين. وفى كلمة واحدة، فإن كل حياة الراهبة تصير حياة عقيمة إذا كانت بدون انجماع الفكر فى الله. هذا الانجماع هو بداية الصمت الذى نحفظه لأجل محبة الله وفيه أيضاً النهاية. هذا الاسم المُشتهى جداً هو روح الهدوء والصمت. تذكره يعطينا بهجة وسعادة وبواسطته نحصل على غفران خطايانا وفيض الفضائل (أى فضائل وافرة). قليلون هم الذين أمكنهم أن يجدوا هذا الاسم المجيد جداً فى موضع آخر كما فى الصمت والهدوء. لا يمكن الوصول إليه بأية طريقة أخرى حتى ولو بالجهاد المضني. لهذا السبب إذ تعرفين قوة هذه المشورة فأنا أطلب منك بإلحاح لأجل محبة الله أن تكونى دائماً فى سلام وصمت إذ أن هذين الفضيلتين تغذيان فينا تذكر الله.

**ثيوفان الناسك**

## حديث سرى مع الرب

دائماً وفى كل مكان، الله معنا، قريب منا وهو فينا. لكن نحن لا نكون دائماً معه، إذ أننا ننساه، ولأننا ننساه نتيح لأنفسنا أن نعمل أشياء كثيرة ليست تحت بصره. اجعلوا هذا المبدأ فى القلب: تعودوا على أن تحيوا فى انجماع الفكر هذا.

ليكن قانونكم هو أن تكونوا دائماً مع الرب، حافظين الذهن فى القلب دون أن تدعوا أفكاركم تشرد، وأرجعوها أيضاً كلما شردت واحفظوها محبوسة فى ثنايا قلبكم وتلذذوا بهذا التحادث مع الرب.

**ثيوفان الناسك**

## كن رجلاً حقاً

كلما أقمت بثبات فى الانجماع فكرياً فى الله، وأنت واقف دائماً أمام الله فى قلبك، كلما هدأت أفكارك وقل شرودها. إن الترتيب (النظام) الداخلى والتقدم فى الصلاة يمضيان جنباً مع جنب.

بهذه الطريقة تتجدد الروح (النفس) فى مزاياها الحقانية (الصحيحة). وهكذا عندما تتجدد النفس، فإن تحولاً فعالاً وحيوياً يبدأ فى النفس وفى الجسد وفى العلاقات الخارجية إلى أن يصير كل شئ فى النهاية متطهراً تماماً. وحينئذ يصير المرء إنساناً حقاً.

**ثيوفان الناسك**

## دخول سريع إلى الفردوس

عندما تقيمون فى الإنسان الباطن بتذكر الله، فإن الرب يسوع يأتى إليكم ويجعل موضعه فيكم. كلا الشيئين يسيران سوياً. هوذا علامة بها تعرفون أن هذا العمل المتألق ابتدأ فيكم: ستشعرون بإحساس معين من الحب الحار نحو الله. عندما تعملون كل ما هو مشار به إليكم، سيظهر هذا الإحساس أكثر فأكثر بكثرة وفى حينه سيصير إحساساً دائماً. هذا الإحساس يكون عذبً وخيّراً، ومن بدء ظهوره يحثنا على اشتهائه والبحث عنه، لئلا يغادر القلب لأنه فيه يوجد الفردوس.

هل تريدون الدخول بأقصى سرعة ممكنة فى هذا الفردوس. إذاً هذا هو ما ينبغى لكم أن تعملوه: عندما تصلون لا تنهوا صلاتكم بدون أن توقظوا فى أنفسكم إحساساً نحو الله: تعبد، إخلاص، شكر، تسبيح، تواضع وتوبة أو رجاء وثقة. عندما تبدأون فى القراءة بعد الصلاة، لا تنهوا قراءتكم دون أن تحسوا فى قلبكم بحقيقة (وصدق) ما تقرأونه. هذان الشعوران، الواحد تُلهمه الصلاة والأخر تُلهمه القراءة يلتهبان تبادلياً وإذا سهرتم على أنفسكم، فهما سيحفظانكم تحت تأثيرهما كل اليوم. اعكفوا على أن تمارسوا بتدقيق هذه الطريقة المزدوجة وسترون النتيجة.

**ثيوفان الناسك**

## التذكر الدائم لله هو عطية من النعمة

تذكر الله هو شئ يُطعّمه الله بنفسه فى النفس. لكن النفس ينبغى لها أن تلتزم بالمحافظة عليه، وفى سبيل ذلك عليها أن تبذل كثيراً من الجهد. اتعبوا واعملوا كل ما فى وسعكم لتصلوا إلى التذكر الدائم لله. وإذ يرى الله التهاب رغبتكم فهو سيعطيكم هذا التذكر المستمر له.

**ثيوفان الناسك**

## ميطانيات كثيرة

من الشروق إلى الغروب سيروا فى تذكر الله الحاضر فى كل مكان، وضعوا فى ذهنكم دائماً أن الرب يراكم ويزن كل حركة فى أفكاركم وفى قلبكم. لأجل هذه الغاية صلوا دائماً (باستمرار) صلاة يسوع، وعند اقترابكم الكثير للأيقونات انحنوا أو اسجدوا بحسب ميلان وطلب قلبكم. وهكذا سيصير يومكم مدموغاً بهذه السجدات وسينقضى فى التذكر الدائم لله وبتلاوة صلاة يسوع أياً كان عملكم وانشغالكم.

**ثيوفان الناسك**

## قرب الله وحضوره فى القلب

«اطلبوا تجدوا».

لكن ماذا ينبغى أن نطلب؟ نطلب شركة واعية وحية مع الرب. هذا أمر يُعطى بواسطة نعمة الله، لكن من الأساسى لنا أيضاً أن نعمل لأجل ذلك، لكى نأتى إلى

ملاقاته. كيف؟ بحفظ تذكر الله الذى هو قريب للقلب بل هو أيضاً حاضر فيه. لكى نصل إلى هذا التذكر، فمن الحكمة التعود على الترديد الدائم لصلاة يسوع: «يا ربى يسوع المسيح ابن الله ارحمنى أنا الخاطئ» حتى نحفظ الذهن قريباً من الله ونصون حضور الرب فى القلب. لكن ينبغى أن نفهم جيداً أن صلاة يسوع فى حد ذاتها ليست سوى صلاة شفاهية خارجية، أما الصلاة الداخلية (الباطنية) فهى البقاء أمام الله والصراخ بدون كلام.

بهذه الطريقة يُقيم تذكر الله فى الذهن، وحضور الله يلمع فى نفسكم كالشمس. لو عرضتم للشمس جسماً بارداً فإنه يسخن. بنفس الطريقة ستلتهب نفسكم بتذكر الله الذى هو الشمس الروحية. سترون كل ما سيترتب على ذلك.

أول شئ تعملونه هو أن تقتنوا عادة تلاوة صلاة يسوع بلا انقطاع. ابتدأوا بها ثم رددوها ثانية وثالثة لكن احفظوا دائماً أمام عيونكم التفكر فى ربنا، فكل شئ يكمن فيه.

**ثيوفان الناسك**

## سلموا أنفسكم للرب

ينبغى أن يكون همكم الوحيد هو اقتناء عادة تثبيت انتباهكم فى الرب الذى هو موجود فى كل مكان ويرى كل شئ والذى يرغب فى خلاصنا كلنا ومستعد لأن يساعدنا.

هذه العادة ستمنعكم من الحزن سواء كان تعبكم داخلياً أو خارجياً، لأنها تملأ النفس بإحساس السعادة التامة. وبالتالى لا تترك موضعاً للإحساس بأى نقص أو احتياج. إنها تجعلنا نضع بثقة أنفسنا وكل ما نملك بيد يدى الرب وتولد فينا اليقين بحمايته ومعونته المستمرتين.

**ثيوفان الناسك**

## أخطار النسيان

الصلاة لا تعنى فقط الوقوف فى (وضع) الصلاة، بل ينبغى حفظ الذهن والقلب موجهين نحو الله ومركزان عليه، هذه تكون فعلاً صلاة، أياً كان الوضع الذى يوجد فيه الإنسان. إن ممارسة قانون الصلاة شئ وحالة الصلاة هذه شئ آخر، لكن الوسيلة للوصول إلى هذه الحالة هى اقتناء عادة التذكر الدائم لله وللموت والدينونة التى تتبعه. تعودوا على هذا وكل شئ سيمضى حسناً. كل خطوة ستعملونها ستكرس داخلياً لله. هذا كل ما فى الأمر. يمكنكم تطبيق هذه الوصايا لكل حدث وأن تكرسوا داخلياً كل أنشطتكم لله، وحينئذ ستتكرس كل حياتكم له. ما الذى ينبغى عمله زيادة على ذلك؟ لا شئ، ها أنتم ترون كم أن هذا أمر سهل.

أنتم لكم غيرة لأجل خلاصكم، وعندما تكون لكم مثل هذه الغيرة فإنها تُظهر هى نفسها باهتمام ملتهب لأجل خلاصكم. ينبغى تماماً تحاشى برودة هذه الغيرة. هكذا يتولد الفتور (البرودة). إنه يبتدئ بالنسيان. نحن ننسى عطايا الله وبعد ذلك الله نفسه وخلاصنا فيه، وننسى خطر الحياة بدون إله، وينمحى تذكر الموت منا، وفى كلمة واحدة يُغلق كل المجال الروحى بالنسبة لنا. وهذا أمر آت من العدو أو من تشتت الأفكار بسبب الاهتمامات المهنية والاحتكاكات الاجتماعية الكثيرة جداً. عندما ننسى تماماً، يصير القلب فاتراً، فيفقد حساسيته للروحيات، ونسقط فى حالة لا مبالاة، وسريعاً نقع فى الإهمال وعدم الاكتراث. يلى هذا إرجاء الاهتمامات الروحية لفيما بعد، وفى النهاية نتخلى عنها تماماً. حينئذ نسلك فى الحياة على هوانا، فى عدم الاكتراث والإهمال، فى تناسٍ لله، غير طالبين سوى انبساطنا الشخصي. حتى لو لم يوجد هناك شئ من التشويش الحقيقى فإذا كان المرء لا يسعى لشئ من الإلهيات فإن حياته تكون حياة فارغة.

إذا أردتم ألا تسقطوا فى هذه اللجة، فانتبهوا إلى الخطوة الأولى واحذروا منها التى هى النسيان. لذلك امكثوا دائماً فى الانجماع الفكرى فى الله وفى تذكر الله والإلهيات.

هكذا ستحفظون حساسيتكم لهذه الأشياء، والتذكر (لله) والحساسية (للإلهيات) سيلهبانكم بالغيرة وبهذا ستصير الحياة حياة حقيقية. **ثيوفان الناسك**

## تراب أمام وجه الله

فيما يختص بالصلاة الروحية انتبهوا إلى شئ واحد: أيقظوا فيكم التذكر الدائم لله ولا تنسوا أن تولدوا (فيكم) فى نفس الوقت المخافة والسجود (العبادة) وهذه الرغبة للسقوط تحت قدميه كتراب لمن هو أبونا المملوء رحمة لكنه أيضاً ديانا المرهوب. لو لم يكن التذكر الكثير لله مصحوباً بمشاعر الاحترام وتحركه المخافة لله، فإنه يجردنا من التأثير الناجح الذى فقط يمكن للإحساس بالمخافة لله أن يؤثر به على حياتنا الروحية.

**ثيوفان الناسك**

# ٤- ثمار الصلاة

## لثيوفان الناسك

### الانتباه ومخافة الله

## بواكير الصلاة: الانتباه والرقة المتوهجة للقلب[١]

كل قانون صلاة يتم مراعاته بأمانة ينتج كباكورة له الانتباه ورقة **ملتهبة للقلب**[٢]، لكن هذه الأحاسيس تتولد بصفة خاصة من صلاة يسوع التي هي صلاة مستواها أكثر سمواً من أي تسبيح أو أشكال الصلوات الأخرى. الانتباه يوّلد الرقة الملتهبة للقلب وهذا بدوره ينمي الانتباه. إنهما يتقدمان سوياً في القدرة ويتعضدان تبادلياً. إنهما يعطيان للصلاة عمقاً، وينبهان القلب تدريجياً، ويطردان كل تشتت وكل أفكار طائشة ويعطيان للصلاة نقاوتها.

الصلاة الحقيقية هي عطية من الله، بالمثل أيضاً يكون الانتباه والرقة الملتهبة للقلب.

## صلاة القلب لا تأتي أبداً قبل الوقت

ينبغي لكم أن تعرفوا أن يلزم ألا يغادر الانتباه أبداً القلب، لكن نشاط القلب يكون أحياناً نشاطاً ذهنياً فقط، أي يتم بالذهن، بينما أحياناً (أخرى) يكون نشاطاً ليس فقط في القلب بل بالقلب، وبتعبير آخر إنه يُباشر ويتم بإحساس مصحوب بالحرارة. هذا الكلام لا ينطبق فقط على المتوحدين، بل على كل المسيحيين، لكل الذين يقفون أمام الله بكل طهارة قلب ويعملون تحت بصره. إذا كلَّ ذهنك (وتعب) من تلاوة كلمات الصلاة، فصلِّ آنذاك بدون كلام وانحن داخلياً من عمق قلبك أمام الرب معطياً نفسك له. هذه هي الصلاة الحقيقية. الكلمات هي مجرد تعبير عن الصلاة وهي دائماً في نظر الله لها قيمة أقل من الصلاة في حد ذاتها.

---

(١) هذه الفقرة الأولى للأسقف إغناطيوس وليس لثيوفان الناسك.

(٢) هذه الكلمة في أصلها الروسي لا يمكن ترجمتها إلى لغة أخرى وربما يمكن ترجمتها إلى «حنان فجائي للقلب» أو أيضاً «انفعال (أحساس) عميق للقلب».

لا تأتي صلاة القلب أبداً قبل الأوان، وعندما تأتي، فإن الله يبتدئ في العمل من داخلنا، إنه بالقدر الذي تتوطد به هذه الصلاة بثبات أكثر فينا، يصل هذا العمل الإلهي تدريجياً إلى كماله. ينبغي لنا أن نطلب نعمة هذه الصلاة دون أن نراعي تعبها، والله الذي يرى تعبكم سيمنحكم ما تطلبونه·· اطلبوا تجدوا. لن تخسروا أبداً أي شئ في صلاتكم دون أن تستخدموا الطرق الآلية (الاصطناعية) لأجل تطعيم هذه الصلاة في قلبكم؛ لأن هذه الطريقة غير ضرورية على الإطلاق. ليس المهم هو وضع الجسد (في الصلاة) بل المهم هو الحالة (الاستعداد) الداخلي. ينبغي أن يكون هدفكم هو الوقوف بانتباه وذهنكم في القلب وأن تتطلعوا نحو الله وتتوسلوا إليه.

إنني لم أصادف أبداً إنساناً يعلق أهمية على الطرق الميكانيكية·· لا الأسقف إغناطيوس ولا الأب مكاري[1] أب دير أوبتينو استحسنا ورضيا بهذه الطرق.

## الثمار الطبيعية وثمار النعمة

واجبنا (عملنا) هو (ممارسة) فن صلاة يسوع. ينبغي لنا أن نجتهد في إتمامها بكل بساطة وبقلب منتبه ونحن حافظون دائماً تذكر الله. هذه الصلاة تحمل في ذاتها ثمارها الخاصة: انجماع الذهن، عبادة الله ومخافته، تذكر الموت، هدوء الأفكار ونوعاً من حرارة القلب. هذه ثمار طبيعية لصلاة القلب وليست هي ثمار للنعمة. ينبغي لنا أن نعرف هذا جيداً وإلا فسوف نتفاخر أمام ذهننا وأمام الآخرين فنسقط في الكبرياء.

لا تكتسب صلاتنا قيمة حقيقية إلا عندما تتدخل النعمة، فطالما نحن لا نجني سوى ثمار الصلاة الطبيعية، فما نعمله يكون عديم القيمة سواء كان من جهة قيمته الذاتية أو من جهة قيمته في اعتبار الله. لأن ما يأتي فينا من النعمة يبرهن على أن الله قد نظر إلينا في مراحمه.

---

(١) الأب مكاري ١٧٨٨– ١٨٦٠ كان أب منسك دير أوبتينو. كان عالماً ومتضلعاً في الآبائيات وكان على اتصال بالحركة الثقافية لعصره ومارس تأثيراً على عديد من الكتّاب الروس مثل جوجول وديستوفسكي.

لا يمكنني أن أخبركم كيف سيظهر هذا الفعل للنعمة، لكن من الأكيد أن النعمة لا يمكنها المجئ قبل ظهور الثمار الطبيعية للصلاة.

## الثمار الطبيعية متاحة للجميع

الثمرة الطبيعية للصلاة هي تركيز الذهن في القلب مصحوباً بإحساس حراري (ملتهب). هذا تأثير طبيعي ويمكن لكل شخص أن يحققه، فالكل – ليس فقط الرهبان، بل أيضاً العلمانيون – يمكنهم أن يصلوا إلى ذلك.

هذا النشاط (العمل) بسيط، وليس فيه شئ فائق. صلاة يسوع ليست هي شيئاً عجائبياً في حد ذاته. وكمثل كل صلاة قصيرة أخرى هي شفاهية وبالتالي صلاة خارجية. ومع ذلك يمكنها أن تصير صلاة الذهن في القلب بطريقة طبيعية تماماً. أما بالنسبة لما ينبغي أن يأتي من النعمة فلا يمكن الانتظار، إذ لا يمكن لأية طريقة أن تحصل عليه بالقوة.

لو أردنا الوصول إلى الصلاة التأملية الحقيقية، فينبغي البدء بالتطهر من كل الأهواء. لكن الأمر هنا لا يختص إلا بالصلاة البسيطة، وهي أيضاً يمكنها أن تقودنا إلى صلاة سامية جداً.

لو أردنا النجاح في الصلاة، فأول شئ لنا أن نعمله هو أن نطرح كل الأمور الأخرى جانباً بحيث يكون القلب خالياً تماماً من كل تشتت. لا ينبغي أبداً فرض شئ على الذهن: لا صورة ولا نشاط ولا أي شئ محسوس. عند البدء في الصلاة ينبغي إبعاد كل شئ عن الذهن. احفظوا هذه القاعدة حسناً وأنتم لن تضطروا أبداً للعدول عن هذه الصلاة إذ! يمكن تلاوتها في كل لحظة. وبمجرد أن يكون لديكم وقت فراغ عودوا إليها في الحال.

أثناء القداسات ينبغي الانتباه إلى ما يقال بوعي، لكن لو قيل أو رتل شئ بطريقة غير واضحة، عودوا إلى صلاة يسوع.

## خطر التشتت

لقد منُحتم معروفاً صغيراً وسُمح لكم بتشتت بسيط وأنتم لم تسهروا بما فيه الكفاية بالقرب من عينيكم ولسانكم وأفكاركم. أيضاً قد غادرتكم الحرارة (الروحية) وتركتكم فارغين. هذا أمر ردئ. سارعوا بأن تقيموا فيكم الترتيب الداخلي أو تنالوه من جديد استجابة لصلواتكم. أغلقوا على أنفسكم (قلبياً) ولا تعملوا شيئاً آخر سوى الصلاة وقراءة كل ما يختص بالصلاة إلى أن يتحد ذهنكم بالله في قلبكم وإلى أن يقيم فيه روح توبة ورقة ملتهبة. هذه الروح (روح التوبة) ستُظهر لكم بوضوح إن كنتم في الطريق المستقيم أو إن كنتم حدتم عنه. يبدو أنكم تنظرون إلى الانتباه على أنه شئ صارم زائد عن الحد، بينما هو في الحقيقة الأصل لكل حياتنا الروحية. لهذا السبب يهاجمه العدو بصفة خاصة ويستخدم كل السبل لكي يكدس كل صور خادعة أمام عيني النفس، ويوقظ أفكار التشتت والمعاشرات المستحبة.

## توجع القلب

إنه أمر حسن أن تكون صلاة يسوع أو أي صلاة أخرى قصيرة على شفاهكم دائماً. فقط اعتنوا بأن يكون انتباهكم في القلب وليس في الرأس واثبتوا على هذا الأمر ليس فقط عندما تصلون، بل أيضاً في كل وقت آخر. اجتهدوا لأن تنالوا نوعاً من توجع القلب، وستصلون إلى هذا سريعاً جداً بجهد مثابر. لا يوجد في هذا أبداً شئ خاص، لأن ظهور هذا التوجع هو نتيجة طبيعية. إنه سيساعدكم بطريقة أفضل على أن تجمعوا فكركم. لكن الشئ الأساسي هو أن الرب إذ يرى جهودكم يمنحكم معونته ونعمته في الصلاة. وآنذاك سينشأ في قلبكم ترتيب مختلف.

## التجديد الداخلي يبتدئ

استمروا في ممارسة هذه القاعدة وتدريجياً ستهدأ أفكاركم بينما الضعف الذي شاهدتموه في أنفسكم سيُشفى لو ثابرتم في هذا الطريق، فسيظهر التوجع في

قلبكم وهذا التوجع سيجعل أفكاركم تلتصق بالله وحده وهكذا يتوقف شرودها. إذاً لو منحكم الله (هذا التوجع) فإنه سيبتدئ في تجديد كل كيانكم الداخلي ولن تتوقفوا بعد عن السير في محضر الله.

## عدم ثبات العذوبة الروحية

لا تدعوا أنفسكم تنجذب بالعذوبة الداخلية. فإذ ا هي لم تكن مصحوبة بالصليب فإنها تكون غير ثابتة وخطرة. اعتبروا كل شخص أفضل منكم وبدون هذا، فإنكم– حتى لو عملتم المعجزات – فأنتم تكونون بعيدين عن الله.

## يقظة الذهن وحرارة القلب

حافظوا على يقظة الذهن وحرارة القلب بأن تتمموا قانونكم بغيرة. لو أحسستم بتقلص الحرارة، فسارعوا إلى إضرامها فيكم، وذلك عن اقتناع بأن اختفائها يبرهن على أن أنكم ابتعدتم كثيراً عن الله. مخافة الله تحفظ وتنعش الحرارة الداخلية، لكن أيضاً يلزم التواضع مع الصبر والأمانة للقوانين وفوق كل شئ يلزم التحفظ (الاعتدال). اسهروا بانتباه على أنفسكم لأجل محبة الله. أيقظوا أنفسكم لو كنتم نائمين. اجتهدوا بكل الطرق الممكنة لكي لا تناموا.

## التحفظ (الاعتدال) والإفراز

يتحتم على مجاهدي المسيح أن يظهروا انتباهاً حريصاً على نقطتين بصفة خاصة: التحفظ والإفراز. الأولى موجهة إلى الداخل، أما الثانية فنحو الخارج. بالتحفظ نحن نسهر على الحركات التي تنطلق من القلب نفسه، وبالإفراز نحن نرى مجيء الحركات التي يمكنها أن تتولد في القلب تحت دافع من تأثيرات خارجية.

قاعدة التحفظ هي كالتالي: بعد طرد كل فكر من النفس بتذكر حضور الله، ينبغي للتحفظ أن يأخذ موضعه عند باب القلب ويراقب بانتباه كل ما يدخل وكل ما يخرج منه. لا تدعو أنفسكم تنجذب بالعاطفة أو بالرغبة لأن كل شر يأتي من هنا.

## كونوا متحفظين ويقظين (ساهرين)

أن يكون الإنسان متحفظاً معناه أن لا يدع قلبه يلتصق بأي شئ آخر أياً كان سوى الله. كل التصاق (ارتباط) آخر يُسكر النفس التي تبتدئ في عمل أشياء شاذة تماماً. المقصود باليقظة (السهر) هو أن يسهر الإنسان بكل اعتناء لئلا يظهر شئ من الشرور في قلبه.

## الاتضاع وحرارة القلب

هل أفلحتم في الاحتفاظ بالحرارة الروحية في أنفسكم؟ ينبغي أن تنجحوا في هذا الأمر. إن أساس هذه الحرارة هو الاتضاع. بمجرد أن يتناقص الاتضاع، تخترق البرودة النفس عندما تبتدئ النفس في أن تعطي ذاتها أهمية، يبتعد الرب ويتركها لذاتها فتبرد. لا ينبغي الاكتفاء بأن نردد بالفم فقط أننا لا شئ، بل ينبغي أن نحس بعدمنا في عمق القلب. آنذاك سيكون هنا (في القلب) الرب الذي خلق ويخلق كل الأشياء من العدم. سيلهب الرب نفسكم علي شرط أن تقوموا بدوركم (بغير نقصان). ما هي هذه المساهمة (التي من جانبكم)؟ إنها الاتضاع والانتباه والخضوع الكلي لله في أعماق قلبكم. ينبغي أن تبقى هذه المشاعر فيكم دائماً، أياً كان الشئ الذي تفعلونه أو تقرأونه، سواء كنتم جالسين أو تسيرون، في البيت أو في الكنيسة.

ليمنحكم الرب الحكمة. اقرأوا أقوال القديسين وتأملوا فيها وانهمكوا (استغرقوا) في كل ما هو مفيد لنفسكم وحياتكم.

## القراءة الروحية ومخافة الله

هل تقرأون كتاباً (روحياً)؟ اقرأوه وتأملوا فيما يعلمكم هذا الكتاب وطبقوا تعاليمه. هذا التطبيق على النفس هو الهدف والثمرة من المطالعة. إذا كنتم تقرأون بدون أن تطبقوا على أنفسكم ما تقرأونه، فلن تجنوا شيئاً من الخير، بل ربما تخاطروا بأن تجنوا منه شراً. سوف تتراكم النظريات في رأسكم وستأتون بها إلى انتقاد الآخرين بدلاً من أن تصلحوا بها حياتكم. ليكن لكم آذان ولتسمعوا.

لو كان لديكم الفيلوكاليا، فتشوا عن أقوال القديس حزقيوس واقرأوا ما قيل عن التحفظ. فهو يشرح بالضبط ما ينبغي عمله للتحكم في الأفكار وترتيبها. اقرأوا ما قاله بتمعن وادخلوا كلماته في قلبكم وبعد ذلك تصرفوا حسبما ينصحكم هو. ينبغي لكم دائماً أن تحرسوا فيكم مخافة الله بثبات، فهي أصل المعرفة الروحية وكل عمل صالح. عندما تحكم مخافة الله النفس، فإن كل شئ يمضي حسناً في الداخل كما في الخارج. اجتهدوا بأن تشعلوا فيكم هذا الإحساس بالمخافة كل صباح قبل أن تباشروا أي عمل أياً كان. بعد ذلك هو سيعمل من تلقاء ذاته كساعة تم ملء جنزيرها حسناً.

## الثمرة الأساسية للصلاة

الثمرة الأساسية للصلاة ليست هي الحرارة ولا العذوبة، بل مخافة الله والتوبة (الندم).

## أصل النظام (الترتيب الداخلي)

أصل الترتيب الداخلي الجيد هو مخافة الله. احفظوا هذه المخافة دائماً فيكم وهي تجعلكم ثابتين وتمنع أعضاءكم كما أيضاً ذهنكم عن التراخي والكسل، وتعطيكم قلباً ساهراً وروحاً متحفظة ولن تتيح للفتور أن يجتاح جسدكم ولا للاضطراب أن يدخل في أفكاركم. لكن ينبغي دائماً أن تتذكروا أن كل نجاح في الحياة الروحية هو ثمرة لنعمة الله. الحياة الروحية بأكملها آتية من روحه القدوس. نحن لنا روحنا الخاصة بنا لكنها روح عديمة القوة. إنها لن تبدأ في اكتساب ولو قليل من القوة إلا عندما يجتاحها روح الصلاة.

## الاختطاف (الدهش)

الذي ينبغي لكم أن تطلبوه في الصلاة هو أن تقيموا في قلبكم إحساساً سلامياً- إنما ثابت وملتهب - من جهة الله.

لا تنتظروا (لا تتوقعوا) لا اختطافاً (دهش) ولا أية حالة روحية خارقة. لكن لو جعلكم الله تتذوقون شيئاً من هذا النوع في الصلاة فعليكم أن تشكروه ولا تظنوا أن هذا (تم) عن استحقاق (من جانبكم) ولكن عليكم أيضاً ألا تحزنوا لاختفاء هذه الحالة كما لو كانت خسارة عظيمة. على العكس تماماً، انزلوا من هذه الأمور نحو الاتضاع وتحفظ الأحاسيس نحو الرب.

## جهود الإنسان وثمار الروح[١]

إذا لم نكن ممتلئين داخلياً بالبساطة والصلاح، فلن تصير لأوضاعنا الخارجية في الصلاة أية منفعة. هذا أمر حقيقي ليس فقط من جهة الصلاة، بل من جهة كل عمل (روحي) وكل جهد سواء كان تعففاً أو صوماً أو كل عمل نباشره لأجل محبتنا للفضيلة. إذا لم نرَ في أنفسنا ثمار فائضة للحب والسلام والفرح والعذوبة والأتضاع والبساطة والإخلاص والإيمان وطول الأناة، فكل ما نعمله هو باطل وعديم الفائدة، لأن كل الهدف من جهودنا وتعبنا كان هو أن نقتني هذه الثمار. إذا لم تكن فينا ثمار الحب والسلام، فآنذاك يكون تعبنا كله باطلاً وعديم المنفعة. الذين يعملون بهذه الطريقة سيصيرون يوم الدينونة مثل الخمس عذارى اللائي دُعين جاهلات لأنه لم يكن في مصابيحهن الزيت الروحي، أي الفضائل التي ذكرناها، ولأجل هذا السبب تُركن خارج حجال العرس ولم تنفعهن بتوليتهن بشئ.

الذين يعملون في كرومهم الخاصة بهم يباشرون كل عملهم على رجاء أن يروها تنتج ثماراً، فإذا لم يجنوا منها ثمراً يكون تعبهم فاقداً الهدف منه. هكذا سيكون الحال معنا إذا لم نرَ في أنفسنا – بفعل الروح القدس – ثمار الحب والسلام والفرح والأتضاع وكل الفضائل الأخرى التي عددها الرسول (انظر غلا٥:٢٢)، إن لم نشعر بثقة تامة وبنوع من الإحساس الروحي أنها حاضرة فينا، حينئذ سيكون كل تعب التعفف والتسبيح والصوم والأسهار باطلاً وبلا فائدة. لأنه ينبغي ممارسة أتعاب

---

(١) هذه الفقرة للقديس أنبا مقار الكبير.

النفس والجسد على رجاء اقتناء ثمار روحية، وثمر الروح الذي ينتج فضائل هو الفرح الروحي، فرح بلا فساد يمنحه الروح ويضعه في قلب المؤمنين (الأمناء). لذلك لا ينبغي أن نعتبر الجهود المبذولة والتجارب (في حد ذاتها) إلا لأجل ما تكون في حقيقتها، أي هي جهود وتجارب ولا شئ أزيد، وأن نعتبر الثمر لأجل ما يكونه الثمر[١]. لكن لو حدث أن شخصاً ما عن جهل أتى إلى اعتبار جهده كثمرة للروح، فإنه ينخدع بشدة وهذا الشطط يحرمه من الثمار الحقيقية للروح التي لها عظمة لا تقارن.

## نداء النعمة والاستجابة الحرة للإنسان

النداء الأول من النعمة، مجيئها الأول يفتح لأعيننا الملكوت الروحي ويعطينا رؤية عالم آخر سواء أردناه أو لم نرده. لكي يلي هذه الرؤية أن يبقى الإنسان كما كان ويُترك لاختياره الحر القدرة على البقاء الدائم في القلب (أم لا)، وينبغي علينا العمل للوصول إليها.

## لا يمكن الحصول على شئ بدون جهد

ليت الرب يمنحكم رغبة ملتهبة للمكوث الداخلي في محضره. اطلبوا تجدوا. اطلبوا الله. هذه هي القاعدة الدائمة لكل تقدم روحي. لا يمكن الحصول على شئ بدون بذل جهد. معونة الله دائماً مستعدة ودائماً قريبة لكنها لا تُمنح إلا لمن يطلب ويعمل باجتهاد، ولكل من الذين سخرّوا كل طاقاتهم وهتفوا نحو الله من كل قلوبهم قائلين: يا رب ارحمنا!

طالما أنتم لا تحتفظون ولو برجاء خفيف للوصول إلى شئ عن طريق وسائلكم الذاتية، فإن الله يحرص على التدخل (لصالحكم) هذا كما لو كان يقول: هل تأمل في النجاح بواسطة الاتكال على ذاتك؟ حسناً حاول، حاول دائماً لكن لن تصل إلى شئ (من النجاح).

---

(١) أي لا نخلط بينها ونجعل الواحد نتيجة للآخر عن حق.

## شجرة حياة

الاستعداد الأساسي للتائب هو هذا: «يا رب خلصني بالطريقة التي تريدها. من جهتي أريد أن أعمل بلا رياء، بإخلاص ودون انجراف، بضمير نقي، عاملاً كل ما أفهم بكل ما في قدرتي».

من يحس حقاً بهذا في قلبه فهو مقبول لدى الرب الذي يأتي آنذاك ليسود عليه كملك. الله هو الذي يعلمه، الله هو الذي يصلي فيه، الله هو الذي يعمل فيه الإرادة والفعل، الله هو الذي يحمل الثمر فيه، الله هو الذي يحكم. هذه الحالة هي البذرة وقلب شجرة الحياة السماوية مزروعة فيه.

## الخضوع للنعمة

تتولد البذرة الأولى للحياة الروحية من اتحاد النعمة مع الحرية (حرية المشيئة). يأتي نمو ونضج البذرة الأولى للحياة الروحية من نفس العناصر. عندما ينذر التائب أن يحيا من الآن فصاعداً بحسب مشيئة الله ولأجل مجده، ينبغي أن يقول: «أنت وحدك يمكنك أن تثبت وتقوي عزمي» أو من ذلك الوقت، ينبغي أن يضع ذاته في كل لحظة بين يدي الله مردداً هذه الصلاة: «أتمم فيّ ما يرضي مشيئتك» وبهذه الطريقة فإن كل ما هو في حركاته الداخلية أو في تصرفاته الخارجية سيكون الله دائماً هو الذي يعمل فيه. وسيجعله يحيا بحسب مسرته الإلهية الصالحة. لكن طالما أن الإنسان يأمل في أن يحقق أي شئ بذاته متكلاً على قوته الذاتية، حينئذ فسوف تنطفئ فيه في الحال الحياة الروحية الحقيقية التي تشعلها النعمة الإلهية. في هذه الحالة لن يمكن أن ينضج فيه أي ثمر روحي بالرغم من جهوده العظيمة.

## هدوء كامل

الهدوء الكامل للنفس (للروح) هو هبة من الله، لكنه لا يُمنح بدون جهد عظيم من جانبنا. لن يمكنكم أبداً الوصول إلى شئ بواسطة جهودكم الذاتية بمفردها،

لكن الله لن يمنحكم أبداً شئ ما لم تبذلوا كل جهدكم، وهذا قانون لا يعرف استثناءً.

## اتحاد النعمة والإرادة الحرة

يقول القديس مكاريوس المصري إن النعمة التي تُمنح للإنسان «لا تربط بقوة الإلزام ولا تجعله صالحاً رغماً عنه أو تجعله صالحاً بصفة دائمة، بل على العكس، فإن قوة (قدرة) الله التي تحيا في الإنسان تخضع لإرادته الحرة لكي ينكشف ما إذا كانت إرادة الإنسان متطابقة مع النعمة أم لا». ومن ذلك الوقت يبتدئ الاتحاد بين النعمة والإرادة الحرة. في البداية تبقى النعمة خارجاً وتعمل من الخارج. بعد ذلك تنفذ إلى الداخل وتبتدئ في امتلاك بعض مناطق النفس (الروح)، لكنها لن تفعل هذا إلا عندما يفتح لها الإنسان الباب برضاه التام ويفتح الفم لنوالها (بالصلاة).

النعمة مستعدة دائماً للمجئ إلى مساعدة الإنسان الذي يريد المساعدة. لا يمكن للإنسان أن يتمم الخير من نفسه ولا يجعله يسود فيه لكن يمكنه أن يريد ويجتهد ساعياً للحصول عليه. من أجل هذه الرغبة توطد النعمة فيه ما هو صالح مما يميل هو إليه. ويستمر الأمر هكذا إلى أن يقتني الإنسان في النهاية السيادة على نفسه ويصير بذلك قادراً على إتمام ما هو حسن ومرضي لدى الله.

## جهود الإنسان والصلاة التي تعطيها النعمة[1]

إن كان إنسان يغصب نفسه إلى الصلاة فقط لكي يحصل على نعمة الصلاة، ولكنه لا يغصب نفسه إلى الوداعة والتواضع والمحبة وبقية وصايا الرب ولا يهتم أو يتعب ويجتهد لكي يتمم هذه الوصايا – بقدر ما هو مستطاع لحرية الإرادة وعزم القلب– فقد تُعطى له أحياناً نعمة الصلاة جزئياً، مع تعزية وفرح من الروح بحسب ما سأل وطلب ولكنه يظل كما هو في صفاته وسلوكه. فيكون بلا

---

(١) هذه الفقرة من العظة التاسعة عشر للقديس أنبا مقار الكبير.

وداعة، لأنه لم يطلبها باهتمام، ولم يعد نفسه ليقبلها حتى يصير وديعاً ويكون بلا تواضع لأنه لم يطلب التواضع، ولم يطلب التواضع، ولم يغصب نفسه إليه. ويكون بلا محبة من نحو كل الناس لأنه لم يهتم ولم يجتهد لكي يحصل عليها بالتوسل والصلاة وليس له إيمان وثقة في الله في تكميل ما عليه من الأعمال، لأنه لم يعرف نفسه، ولم يكتشف أن هذا هو ما يعوزه، ولم يبذل أي اهتمام أو جهد ليحصل على احتياجه، طالباً من الرب أن يحصل على إيمان ثابت وثقة حقيقية فيه.

فإنه كما أن كل واحد يلزم ويغصب نفسه إلى الصلاة بالرغم من نفور القلب، هكذا ينبغي أن يغصب نفسه أيضاً إلى الثقة بالله وإلى التواضع وإلى المحبة وإلى الوداعة وإلى الإخلاص والبساطة، وإلى «كل صبر وطول أناة بفرح» (كو١:١١)، وأن يعتبر نفسه كلا شئ ويحسب نفسه أقل وآخر الكل، وهكذا يتجنب الدخول في المحادثات التي لا تنفع، بل يتأمل دائماً أمور الله ويتكلم بها بفمه وقلبه، وأيضاً لا يكون غضوباً أو ذا صخب وصراخ كما هو مكتوب: «ليُرفع من بينكم كل مرارة وسخط وغضب وصياح وتجديف مع كل خبث» (أف٤:٣١)، ويسير في طرق الرب كلها في عمل الفضيلة وفي حياة صالحة نبيلة...

وينبغي للإنسان أن يغصب نفسه إلى كل هذه الأشياء إن كان يريد أن يرضي المسيح ويسر قلبه، حتى أن الرب عندما يرى غيرته وعزم قلبه في غصب نفسه هكذا إلى كل الصلاح والبساطة والرحمة والتواضع والمحبة والصلاة، وكيف أنه يسوق نفسه إليها جميعاً بالقوة، فإن الرب يعطيه نفسه - أي أن الرب نفسه بالحق يعمل فيه كل هذه الأشياء بنقاوة وبدون تعب أو تغصب - هذه الأشياء التي لم يكن يستطيع قبلاً أن يعملها حتى بالتغصب وذلك بسبب الخطية التي كانت ساكنة فيه، وتصير كل أعمال الفضيلة هذه طبيعية فيه. لأن الرب حينما يأتي ويسكن فيه وهو يسكن في الرب، فإن الرب نفسه يعمل فيه وصاياه بدون تعب مالئاً إياه بثمار الروح.

يرى الرب احتياجاتك وجهودك (المبذولة) وسيمد لك يد العون ويقويك ويجعل منك جندياً جيد التسليح ومستعداً للمعركة. لا يمكن لأي دعم آخر أن يكون أقوى من دعمه هو.

أعظم خطر يحيق بالإنسان هو أن يعتقد أنه يمكنه أن يجد هذا الدعم في نفسه، حينئذ يفقد كل شئ. (و) سيسود الشر النفس من جديد ويخسف النور الذي لا يزال يرتجف، ومع أنه نور ضعيف فيه، فإنه يطفئ الشعلة الصغيرة التي بالكاد تشتعل.

ينبغي للنفس أن تدرك إلى أية درجة تكون عادمة القوة وهي بمفردها لذلك لا تنتظر من نفسك شيئاً واسجد أمام الله وفي قلبك اعترف أنك لا شئ. حينئذ ستخلق النعمة –الكلية القدرة – كل شئ من هذا اللاشئ (العدم). فالإنسان الذي يضع نفسه بتواضع تام بين يدي إله الرحمة يجتذب الرب إليه ويصير قوياً بقوته.

ومع أننا ننتظر كل شئ من الله ولا ننتظر شيئاً من أنفسنا، لكن ينبغي لنا أن نجبر أنفسنا على التصرف، مستخدمين كل قوتنا لكي نخلق في أنفسنا شيئاً ما نعطي به الفرصة لله لكي يأتي إلى مساعدتنا ويمكن به للقوة الإلهية أن تتسرب (تنفذ) داخلنا في النهاية. النعمة حاضرة فينا الآن، لكنها لا تعمل إلا عندما يعمل الإنسان من نفسه فتملأ – من قوتها – ضعف الإنسان. لذلك قدم– بثبات واتضاع – إلى الله ذبيحة مشيئتك وبعد ذلك تصرف بدون أدنى شك وبلا تقلقل.

## روح النعمة وروح الفريسية

عندما تبذلون أي جهد خاص لا تركزوا عليه كل انتباهكم وكل قلبكم، بل اعتبروه كشيء ثانوي واستسلموا لله تماماً، منفتحين لنعمته ومستعدين لنوالها كإناء فارغ. يقول القديس غريغوريوس السينائي: «كل من يجد النعمة يجدها

بالإيمان وبالغيرة وليس بالغيرة فقط». إن كل تعب نُعطي أنفسنا له، طالما نحن لم نسلم أنفسنا لله، نظل عادمين قوة جذب النعمة الإلهية (نحونا) ويكون جهدنا فينا بروح لا تحركه نعمة الله بل تحركه روح الفريسية. النعمة هي روح الجهاد. وهي ستقود جهدنا بحذق طالما نحن أيضاً نحفظ في أنفسنا روح الاتضاع والتوبة ومخافة الله والإخلاص وبالقدر الذي به نتحقق كم نحن في احتياج إلى معونته.

إذا صرنا مكتفين بأنفسنا وبجهودنا فهذه علامة على أن أعمالنا لا تتم كما ينبغي أو هي علامة على أنه تنقصنا الحكمة.

## الحياة المسيحية الحقيقية هي حياة النعمة

الحياة هي القدرة على التصرف. الحياة الروحية هي القدرة على التصرف بطريقة روحية بما يتفق مع إرادة الله. الإنسان فقد تلك القدرة وإلى أن تُرد له يستحيل عليه أن يحيا روحياً، أياً كان تلهفه من أن يحيا كذلك. لهذا السبب فإن هبة النعمة هي شئ أساسي لكي يتمكن المؤمن من أن يحيا حياة مسيحية حقيقية. الحياة المسيحية الحقيقية هي حياة النعمة. يمكن للإنسان أن يتخذ قرارات صالحة لكن لكي يضعها موضع التنفيذ، فينبغي للنعمة أن تتحد مع روحه (نفسه)، وعندما يتحقق هذا الاتحاد، فالقدرة الأخلاقية – التي إلى الآن لا تظهر إلا بصفة مؤقتة تحت تأثير حماس الشخص المبتدئ – تنطبع في الروح (النفس) وتبقى فيها بلا انقطاع. تتم هذه الاستعادة للقوة الأخلاقية للروح (للنفس) بواسطة الفعل المجدد للمعمودية الذي فيه ينال الإنسان تبريره وقدرة التصرف «بحسب الله في البر والقداسة» (انظر أف٤:٢٤).

## الحقائق مكتوبة بإصبع الله

كتبتَ لي أنه أحياناً – أثناء الصلاة – توجد بعض المشاكل المختصة بالحياة الروحية والتي تشغلك تعرض نفسها لك من تلقاء ذاتها وتتدفق من مصدر غير معروف. هذا أمر حسن. الحياة المسيحية الحقيقية هي أن نتعلم من الله. لقد تم

الوعد: «يكون الجميع متعلمين من الله» (يو٦:٤٥). بالحق الأمر هو هكذا تكون الحقائق مكتوبة في القلب بإصبع الله وتبقى فيه ثابتة وراسخة. لا تغفلوا هذه الحقائق التي يكتبها الله فيك وسجلها كتابة.

## تطهير المصدر

لأجل تطهير وشفاء الإنسان، تبدأ النعمة الإلهية أول كل شئ بأن تكرس لله مصدر كل الأنشطة البشرية. وبتعبير آخر توجه النعمة الضمير والإرادة الحرة للإنسان نحو الله مستخدمة إياهما كنقطة انطلاق لكي بفعلها تُشفى تدريجياً كل قدرات الإنسان. وإذا شُفي وتقدس المصدر، فإن كل الملكات (القدرات) التي تعتمد عليها تتطهر تدريجياً.

## التقدم في حياة النعمة

هوذا ملخص للممارسات التي يمكنها أن تساعد على تثبيت (ترسيخ) قدرات النفس والجسد في الخير، والتي تتيح لحياة النعمة أن تتلألأ في النفس ببريق شديد أكثر فأكثر.

بحسب قدر الغيرة والجهود التي يعملها الإنسان ليبرهن على استسلامه لله ستدخل النعمة وتخترق أعماق حياته أكثر فأكثر بقوتها مقدسة وجاعلة إياه ملكاً لها. لكن لا يمكن ولا ينبغي التوقف هنا. فما هذه إلا بذرة ونقطة انطلاق. ينبغي لنور الحياة هذا أن يمضي بعيداً بالأكثر ويطبع كل جوهر (مادة) النفس والجسد ويقدسهما ويجعلهما له، مستأصلاً كل الأهواء الغريبة والمضادة للطبيعة والتي فعلياً تسيطر علينا، وتعيد النفس والجسد إلى حالتهما النقية والطبيعية. لا ينبغي للنور أن يبقى منغلقاً على ذاته، بل عليه أن ينتشر في كياننا كله وفي كل قدراته.

لكن حيث أن كل هذه القدرات أُصيبت (بداء) الأهواء الغريبة على الطبيعة، فإن الروح الطاهر للنعمة – عند حلوله في القلب – لا يمكن أن يخترقها مباشرة

وفي الحال، لأن نجاستها (أي نجاسة هذه القدرات) ستسد المدخل أمامه. لهذا السبب ينبغي لنا أن نقيم نوعاً من القناة بين روح النعمة الذي يحيا فينا وبين قدراتنا الذاتية لكي يمكن للأول أن ينفذ في هذه القدرات ويشفيها كضمادات تطهر الجروح التي وضعت عليها.

من الواضح أنه لكي تكون تلك الوسائل التي تكوّن هذه القناة فعالة، ينبغي لها من ناحية أن تملك الخواص والمواصفات التي تدل على مصدرها الإلهي والسماوي وتدل من ناحية أخرى على أنها متكيفة (متطابقة) تماماً مع قدراتنا ومع ترتيبها الطبيعي وغايتها (الهدف منها). بدون هذا لن يمكنها أن تملأ بكفاءة دورها كقناة ولن يمكن لقدراتنا أن تنال الشفاء. فهكذا ينبغي حتماً أن يكون منشأ القناة والمواصفات الذاتية لهذه الوسائل للشفاء. وفيما يختص بشكلها الخارجي لا يمكن أن تكون هذه الوسائل سوى أنشطة وممارسات واجتهادات (أتعاب) لأنها تُستخدم للقدرات والملكات البشرية التي صفتها المميزة هي العمل (النشاط).

هذه هي الممارسات والأنشطة التي ينبغي استخدامها كوسائل لشفاء قدراتنا وإعادتها إلى نقاوتها المفقودة وإلى كمالها الأول: وهي عبارة عن الأصوام، التعب والأسهار والوحدة والهروب من العالم وضبط الحواس وقراءة الكتاب المقدس وكتابات الآباء القديسين والمشاركة في صلوات الكنيسة والاعتراف والتناول بكثرة.

## حركتي الإرادة الحرة

عندما نكون ملهمين بالنعمة يستحيل أن لا ندرك ذلك، بل يمكن أن لا ننتبه بما فيه الكفاية لهذا الأمر. وهكذا بعد أن نكون عشنا لفترة في هذه الحالة، نعود إلى الروتين المعتاد للنفس والجسد.

دخول النعمة في حياة إنسان خاطئ لا تنجز توبته (بالقسر )، فهي لا تعمل إلا البداية وباقي العمل مرتبط بالإنسان ذاته وهذا العمل عمل شاق. لكن كل من

مارس هذا العمل يمكن أن يتجه بحركتين للإرادة الحرة: الحركة الأولى عبارة عن الحيدان عن العالم الخارجي لأجل دخول الإنسان في ذاته، والثانية هي التوجه نحو الله. بالحركة الأولى يستعيد الإنسان السلطان على نفسه والذي فقده سابقاً، وبالحركة الثانية يقدم ذاته محرقة طوعية. بالأولى يقرر الحيدان عن الخطية وبالثانية يتقدم لله وينذر ألا يكون سوى له وحده كل أيام حياته.

## نعمة الله تفصل الإنسان إلى اثنين (شقين)

في ظهور نعمة الله في أول يقظته الروحية وفي افتقاده بعد ذلك طوال زمن توبته تفصله إلى اثنين (شقين). إنها تجعله يشعر بالازدواجية في نفسه وتعرّفه أن يميز بين ما هو ضد طبيعته وما صار طبيعياً له. إنها تلهمه ما يجعل الإرادة تلفظ كل ما هو ضد طبيعتها لكي يكون كيانه المخلوق حقاً على صورة الله آتياً إلى النور. لكن بالتأكيد، مثل هذا القرار ما هو إلا بداية العملية (مشروع عمل النعمة في النفس). عندما تكون النعمة حاضرة هنا، فإنه ليس على الإنسان بعد إلا أن يتخلى بنية الإرادة عن كل ما هو ضد طبيعته ويلفظه من نفسه ويتطلع إلى أن يجد طبيعته الأصلية. وفي الحقيقة فإن كل كيان الإنسان الداخلي يبقى على ما كان عليه في السابق، بمعنى أنه يكون مشبعاً بالخطية، فالأهواء تسيطر على نفسه مع كل ملكاتها وعلى كل جسده مع كل وظائفه، كل شيء كما كان سابقاً مع فرق واحد: في السابق هو اختار وتبنى كل هذا بمسرة ونشاط، والآن هو يبغضه ويدوسه تحت قدميه ويرفضه. الذي قد وصل إلى هذه الحالة قد خرج من ذاته كخروج جثة من عفنها. إنه رغماً عنه يرى كم أن الرائحة النتنة لأهوائه تفوح من مختلف أجزاء كيانه، ويحدث له أن يشم هذه العفونة بكثير من الواقعية حتى أن نفسه (روحه) تكاد تختنق.

لذلك ليست الحياة الحقيقية للنعمة في الإنسان كبداية بذرة أو شرارة، لكنها كبذرة مزروعة وسط زرع ردئ، كشرارة يغطيها التراب بلا توقف. ليست هي بعد سوى لهب صغير يشتعل بصورة ضعيفة في ضباب كثيف جداً. يتحد (يلتصق) الإنسان بالله بإرادته (الطوعية) وبضميره، والله (بدوره) يقبل هذه

التقدمة ويتحد بالإنسان في موضع الإحساس هذا وفي (موضع) اختياره الطوعي، في داخله، الموضع الذي يدعوه كل من أنطونيوس ومكاريوس المصري على أنه الروح (النفس[1]). وهذا هو الموضع الوحيد الذي يكون فيه سليماً ومقبولاً لدى الله ومحرراً (من قبضة الخطية والشيطان). أما كل الأجزاء الأخرى من كيانه فهي تكون لا تزال بعد محتلة (حرفياً مسجونة) وهي لا تريد ولا أيضاً تستطيع أن تستجيب لمتطلبات الحياة الجديدة لكنه يستمر في التفكير بطريقته القديمة، والإرادة لا تعرف بعد أن تشتهي بطريقة صحيحة، وترغب كما كانت تفعل دائماً (بطريقة خاطئة)، والقلب لا يحس بالطريقة الجديدة، بل يحس كما كان يفعل سابقاً. نفس الشيء يسري على الجسد وكل وظائفه. لذلك فالإنسان في هذه الحالة يكون لازال متسخاً تماماً سوى هذه النقطة (الموضع) الوحيد الذي يمكنه فيه في داخله أن يشعر بالاختيار الحر والذي ندعوه الروح (النفس). والله الذي هو الطهارة عينها لا يدخل في شركة إلا مع هذا الجزء الوحيد، بينما الأجزاء الأخرى التي لا تزال غير طاهرة، تبقى غريبة عنه وتظل بمعزل عن هذه الشركة. الله دائماً مستعد للاتحاد بكل كيان الإنسان لكنه لا يفعل هذا لأن الإنسان غير طاهر. وبمجرد أن يتطهر الإنسان تماماً، يجعله الله يحس أنه يسكن كيانه كله.

## فعل (عمل – نشاط) النعمة يتبنى كل شيء

قبل ولادة الحياة الداخلية، قبل الظهور المحسوس لفعل النعمة والاتحاد مع الله، يحدث كثيراً أن الإنسان يتصرف بعد من تلقاء ذاته على قدر ما تتيح له قواه. لكن عندما يُنهك من تعثر جهوده فيجحد أخيراً كل نشاطه وحيويته ويستسلم من كل قلبه لفعل النعمة الكلية القدرة، حينئذ يفتقده الرب في مراحمه ويشعل فيه لهيب الحياة الروحية ويعلّمه بالخبرة أن جهوده الذاتية لم تتمم فيه هذا التحول العظيم، ومن ناحية أخرى فإن التقهقرات (الانسحابات) – التي هي تقريباً كثيرة – للنعمة، تعلّمه بالخبرة أن حفظ هذه الشعلة للحياة لا يتوقف أيضاً عليه.

---

(١) تأتي كلمةespirit في النصوص الأجنبية وتحتمل معنى النفس أو الجسد.

الظهور المتكرر للأفكار الصالحة والإلهامات الجيدة، واجتياح روح الصلاة له والذي لا يعُرف من أين يأتي ولا كيف، ٠٠ كل هذا يقنعه بالخبرة أن كل هذا الخير غير ممكن بالنسبة له سوى بواسطة النعمة الإلهية المتواجدة فيه دائماً برحمة الله الذي يخلص كل الذين يفتشون عن الخلاص. فيعطي ذاته للرب والرب وحده يعمل فيه. وتُظهر الخبرة له أنه لن ينجح إلا عندما يستسلم لله تماماً. حينئذ لن يعود بعد إلى الخلف، بل سيحفظ هذه النعمة بكل السبل الممكنة.

## خطوتان في الصلاة – الاستشهاد الداخلي(١)

عند البدء في حياة الصلاة، يبتدئ الإنسان في الصلاة بمجهوده الشخصي فقط. بدون شك تأتي نعمة الله لمساعدة كل من يصلي بإخلاص، لكنها لا تكشف عن حضورها. وأثناء هذه الفترة تدخل الأهواء المختفية في القلب في عراك وتقود المصلي إلى استشهاد حقيقي تتبادل فيه الانتصارات والهزائم بلا توقف ويتم التأكد بوضوح من ضعف الإنسان وضعف إرادته الحرة.

في المرحلة التالية، تجعله نعمة الله يشعر بفعلها وحضورها بطريقة محسوسة وتوحد الذهن إلى القلب وهذه النعمة تعطي الصلاة إمكانية أن تكون صلاة بلا طياشة، وأن تتم بقلب مملوء بالحرارة والدموع. عند هذه المرحلة تفقد الأفكار الشريرة قوتها وتتوقف عن السيطرة على النفس.

من الممكن أن نشبه المرحلة الأولى في حياة الصلاة بالأشجار الجافة بفعل الشتاء، وفي المرحلة الثانية فإن نفس هذه الأشجار تكون مغطاة بالأوراق والبراعم بفعل حرارة الربيع. في كلتا الحالتين ينبغي أن تكون التوبة هي قلب وروح الصلاة. وبذلك تكون مكافأة التوبة التي يقدمها الإنسان لله – بينما هو لا يزال يتقدم بجهوده الذاتية – هو أن يمنح الله توبة مملوءة بالنعمة الإلهية لذاك الإنسان

---

(١) هذه الفقرة للأسقف إغناطيوس بريانشننوف.

الذي يعمل مرضاته. والروح القدس بمجرد دخوله في الإنسان «يشفع فينا بأنّات لا يُنطق بها·· لأنه بحسب مشيئة الله يشفع في القديسين» (رو٨:٢٦-٢٧).

من كل هذا يتضح لنا أن تجارب المبتدئ للوصول إلى موضع القلب أي أن تشعل فيه قبل الأوان الفعل المحسوس للنعمة، يشكل شططاً خطيراً يقلب الترتيب المطلوب والبنيان المنطقي لعلم الصلاة. مثل هذه التجربة ناجمة عن الكبرياء والحماقة. ليس من اللائق بالنسبة للمبتدئ أن يستخدم الممارسات التي ينصح بها الآباء القديسون الرهبان المختبرين والهدوئيين (محبي السكون). ··· [١]

## النعمة تُعيد كل شيء إلى الوحدة

طالما أن جهود الروح المتدفقة فينا تتم بطرق مختلفة: تارة بطريقة وأحياناً بغيرها، أحياناً من جانب وأحياناً أخرى من جانب آخر، فهي تبقى مجردة من الحياة الروحية الحقة. لكن عندما تخترق القوة العلوية جداً للنعمة الإلهية الروح (أو نفس الإنسان) فهي توحد كل هذه الجهود المشتتة، وحينئذ تشتعل في النهاية شعلة الحياة الروحية.

## حيّات وسحب مظلمة

طالما أن النعمة لم تسكن بعد في قلب الإنسان، فإن الشياطين ينتشرون كحيّات في أعماق القلب ويمنعون النفس عن أن تشتهي الخير، لكن عندما تنفذ النعمة في النفس، فإن هؤلاء الشياطين تُطرد كما تطرد الريح السحب القاتمة، فيتحول هؤلاء الشياطين إلى أهواء رديئة أو على هيئة تشتتات للفكر لكيما يخسفوا (يمحو) تذكر الله ويحيدوا الروح عن الانتباه للنعمة. ····

(١) هذه النقط كناية عن فقرة تم حذفها منعاً للتكرار أو الإطالة ،وسنفعل هذا كلما لزم الأمر دون أن ننوه لذلك.

## اتحاد الذهن والقلب واستغراقهما في الله

العمل الإلهي ليس هو شيئاً مادياً بل هو عمل غير مرئي، لا يُسمع، غير متوقع، لا يتخيله الإنسان ويتعذر شرحه بوسائل مشابهة مأخوذ بها في هذا العالم. وصوله وعمله فينا هو سر. إنه يبتدئ بأن يظهر للإنسان حالته الخاطئة ويضع أمام عينيه هول الشر ويقوده لأن يدين نفسه ويُظهر له انحطاطه، (في) هذه الهوّة المرعبة والمظلمة للهلاك الذي سقط فيه الإنسان بفعل خطية أبوينا الأولين. بعد ذلك يُثمر فيه العمل الإلهي تدريجياً انتباهاً متزايداً وتوبة القلب في الصلاة. وإن يتم إعداد القلب هكذا، فإن الأجزاء المنقسمة تُلمس بعمل فجائي وغير متوقع وتعود إلى الوحدة. فمن الذي لمسها؟ لا أستطيع شرح هذا. فأنا لم أشاهد شيئاً ولم أسمع شيئاً ولكني أعرف وأحس فيّ بتحول فجائي يليق بفعل (من هو) كلي القدرة، جاء الخالق ليجدد كما عمل في أول مرة خلق فيها الإنسان.

قل لي لو أن جسد آدم المكون من التراب وهو رابض أمام خالقه ولا يزال جامداً لا حياة فيه، هل يمكنه أن تكون له فكرة عن الحياة ويشعر بها بأية طريقة كانت؟ وعندما أُنعش فجأة بنسمة الحياة، هل كان بإمكانه أن يتساءل هل سيقبل هذه العطية أم لا؟ آدم إذ خُلق فقد أحس فجأة أنه يحيا ويفكر ويريد. إعادة خلقة الإنسان تتم بنفس الطريقة الفجائية. الخالق كان ولا يزال هو السيد المطلق. إنه يتصرف بسلطان وبطريقة فائقة للطبيعة، فوق كل تصور وكل فكر وبفطنة لا نهائية. إنه يعمل روحياً وليس مادياً.

إنه لمس بيده كل كياني، فاتحدت روحي وقلبي وجسدي وشكلوا كياناً واحداً تاماً وبسيطاً واستغرقوا كلهم في الله وهم يبقون فيه طالما أن اليد غير المرئية وغير المدركة والكلية القدرة تمسك بهم.

نار الروح

# لا تطفئوا الروح

«لا تطفئوا الروح» (١تس٥:١٩).

يحيا الإنسان عادة دون أن يهتم بأن يقدم عبادة لله وبدون أن ينشغل بخلاصه الشخصي. توقظ النعمة الخاطئ النائم وتدعوه إلى الخلاص. فإذا هو سمع هذا النداء بروح التوبة، فإنه سيقرر أن يكرس كل حياته في أعمال مقبولة لله، وبتصرفه هكذا يصل إلى الخلاص. هذا العزم يظهر بالغيرة والالتهاب، وهذان بدورهما يصيران فعالين عندما تقويهما النعمة الإلهية بواسطة الأسرار (الإلهية السبعة).

من ذلك الوقت يبتدئ المسيحي في أن يلتهب بالروح أي تأخذه غيرة ملتهبة لأن يتمم كل ما يكشفه له ضميره على أنه مشيئة الله.

ويكون في مقدوره آنذاك إما أن يحفظ هذه الحرارة الروحية أو أن يطفئها. هذه الحرارة الروحية تتقوى على الأخص بأعمال المحبة تجاه الله والقريب، التي هي في الحقيقة تشكل نفس جوهر الحياة الروحية، كما أنها تتقوى بتنفيذ الوصايا بأمانة بصفة عامة مع ضمير مسالم، وبسخاء يبقى صامتاً إزاء مطالب الجسد والنفس (أي المطالب التي تتميز بحب الذات)، وبالصلاة والتفكر في الله. وعلى العكس فإن هذه الشرارة تنطفئ بتشتت الفكر عن الله ومشيئاته وبالقلق الزائد من جهة أمور هذا العالم، وبالانغماس في اللذات الشهوانية، وبالاستسلام لشهوات الجسد والعبودية للماديات، وإذا انطفأت هذه الحرارة الروحية، فإن الحياة المسيحية ذاتها لن تتوانى في أن تنطفئ هي بالتالي.

تحدث القديس يوحنا ذهبي الفم طويلاً بما فيه الكفاية عن حرارة الروح هذه. وهوذا بالاختصار ما قاله: ضباب، ظلمة وسحب كثيفة كانت على وجه الأرض. إنه بخصوص هذا قال الرسول: «لأنكم كنتم قبلاً ظلمة» (أف٥:٨).

نحن كنا غارقين في الليل وليس لنا ضياء القمر ليرينا الطريق، وفي هذا الليل المظلم كنا نسير، لكن الله أعطانا مصباحاً بهياً بأن أضاء في نفوسنا نعمة الروح القدس. البعض بعد أن نالوا هذا النور جعلوه أكثر لمعاناً وأكثر إضاءة، ومنهم بولس الرسول وبطرس وكل القديسين. لكن الآخرين أطفأوه ومنهم كانت الخمس عذارى الجاهلات، والذين انكسرت سفينتهم من جهة الإيمان، وزناة كورنثوس وأهل غلاطية الذين سقطوا عن إيمانهم الأول.

يقول القديس بولس: «لا تطفئوا الروح» أي لا تطفئوا عطية الروح وهو يقصد أن يقول إن الحياة النجسة هي التي تطفئ الروح لأن هذا هو المعتاد عن هذه العطية؛ لأنه إذا سكب أحد ماءً أو ألقى ترابٌ على نور مصباح فإنه ينطفئ، ويحدث نفس الشيء لو أن أحداً – بكل بساطة – أفرغه من الزيت. بنفس هذه الطريقة تنطفئ فينا هبة النعمة. فإذا امتلأت رأسكم بالأرضيات، أو إذا تركتم الاهتمامات اليومية تستأثر بكم، فإنكم بذلك تطفئون الروح فيكم. أيضاً تنطفئ الشعلة عندما لا يوجد زيت كافٍ في المصباح أي عندما لا نظهر محبة بما فيه الكفاية. الروح يأتي فينا برحمة الله، وإذا هو لم يجد فينا ثمار الرحمة فإنه سيبتعد، لأن الروح لا يقيم في نفس غير رحيمة.

لذلك اعتنوا أن لا تطفئوا الروح، كل تصرف ردئ يطفئ هذا النور سواء كان اغتياباً أو إساءة أو أي شيء آخر مثل ذلك. من طبيعة النار أنها تدمر كل ما هو غريب عنها بينما تقوي كل ما ينتسب إليها. نور الروح هذا يتصرف بنفس الطريقة.

هذه هي الطريقة التي يظهر بها روح النعمة في المسيحيين. بالتوبة والإيمان تحل النعمة في نفس الإنسان في سر المعمودية أو تُعطى له بواسطة التوبة. نار الغيرة هو جوهرها، لكن يمكنها أن تأخذ اتجاهات مختلفة بحسب الأشخاص. روح النعمة تقود واحداً إلى تركيز كل جهوده على تقديسه الذاتي بخضوعه لنسك شديد، وتوجه آخر بصفة أساسية نحو أعمال المحبة، بينما الثالث يشعر بأنه

مدفوع لأن يكرس حياته للترتيب الجيد للمجتمع المسيحي. وآخر أيضاً يُقاد لأن يبشر بالإنجيل كما كان الحال مع أبولّس الذي كان حاراً بالروح ويبشر ويعلم بالمسيح (أع١٨:٢٥).

## علامات اشتعال الروح

«فرحين في الرجاء. صابرين في الضيق. مواظبين على الصلاة» (رو١٢:١٢).

## هذه هي علامات اشتعال الروح.

«الذي هو ملتهب بالروح يعمل بغيرة لأجل الرب وينتظر منه تحقيق آماله، ويتغلب على التجارب التي تصادفه، ويواجه بصبر هجماتها ويطلب بلا توقف معونة النعمة الإلهية» (الطوباوي ثيئودوريت).

«كل هذه الأشياء تعمل على حفظ هذه النار (التي هي) شعلة الروح» (القديس يوحنا ذهبي الفم).

منذ اللحظة الأولى ليقظة الروح بواسطة النعمة فإن العقل الواعي للإنسان وآماله يعبران من المخلوق إلى الخالق، من كل ما هو أرضي إلى كل ما هو سماوي، من كل ما هو زمني إلى كل ما هو أبدي. هناك يوجد كنزه وكذلك قلبه. إنه لم يعد ينتظر شيئاً بعد من الأرض، فكل آماله هي في العالم الآتي. يجحد قلبه كل ما يختص بهذا العالم، ولا شيء فيه يجتذبه بعد، ولا يعود ينتظر منه أي فرح. إنه يتهلل، وبهجته تكون في الخيرات الآتية، فهي التي يأمل بثبات أن يمتلكها يوماً ما. هذا الشتل (أي نقل غرس أو شتلة من موضع إلى آخر) لكنز الإنسان ورغبات قلبه هي أحد السمات الأساسية للروح اليقظة والملتهبة. إنه يجعل الإنسان غريباً على الأرض يبحث عن وطنه أورشليم السماوية. هكذا ينبغي أن تكون خواص كل المسيحيين الذين نالوا النعمة. لهذا السبب يصف الرسول أيضاً هذا في موضع آخر فيقول: «فإن كنتم قد قمتم مع المسيح (أي لو أنتم أيقظتم روحياً بنعمة المسيح) فاطلبوا ما فوق حيث المسيح جالس عن يمين الله. اهتموا بما فوق لا

بما على الأرض لأنكم قد مُتم وحياتكم مستترة مع المسيح في الله» (كو٣:١-٣). يريد الرسول أن يقول هنا إنكم متُم من جهة كل الأشياء الأرضية والمخلوقة والزمنية.

## لماذا لا نلتهب بالروح

«حارين في الروح٠٠» (رو١٢:١١).

نحن كلنا نلنا النعمة في المعمودية بمسحة الميرون وبالتالي ينبغي لنا أن نكون حارين في أرواحنا التي أنعشتها نعمة الروح القدس. فلماذا لا نلتهب بالروح؟ لأننا ننشغل على نطاق واسع وأحياناً بطريقة مطلقة بشئوننا الخاصة وبأمور العالم والحياة الخارجية، بحيث أن الروح (النفس) مع أنها لا تزال تشعر لكن نشاطها قد قلّ.

إذا أردنا أن نضرم الروح، فينبغي لنا أن ننتبه إلى الميلان (التوجه) السيئ لنشاطنا، خصوصاً توجهها (ميلها) نحو الأشياء الدنيوية والأرضية، وينبغي لنا أن ندخل بعمق أكثر في تأمل ما هو إلهي ومقدس وسماوي وأبدي. الشيء الأكثر أهمية هو أن نبتدئ في التصرف بطريقة روحية حقيقية. حينئذ يبتدئ الروح في الاشتعال فينا وعطية النعمة التي تبقى فينا تتطور وتصير حرارة ملتهبة في قلبنا.

هذا هو تعليم آبائنا القديسين ومرشدينا الروحيين. بعد أن وصف القديس يوحنا ذهبي الفم طرقاً مختلفة للتصرف بثبات وعزيمة أضاف قوله: «إذا فعلتم ذلك فإنكم تجتذبون الروح (القدس) إليكم وعندما يمكث فيكم فهو سيجعلكم حارين في كلما كلمتكم عنه. وعندما تصيرون ملتهبين بالروح وبالحب، حينئذ سيصير كل شيء سهلاً بالنسبةلكم.

ألم تتيقنوا أبداً كم أن الثور يصير مرعباً عندما يشعر بالنار على ظهره؟ أنتم كذلك ستصيرون غير محتملين بالنسبة للشيطان، هذا إذا حفظتم فيكم هاتين الشعلتين الملتهبتين: نعمة الروح والمحبة.

يتحدث الطوباوي ثيودوريت بتفصيل أكثر فيقول: يدعو الرسول الروح على أنه هبة (أي هبة النعمة التي تحيي أرواحنا) وهو يوصينا أن نغذي هذه الهبة بغيرتنا كما نغذي النار بالخشب (الوقود). أي نغذيها بالتأمل في الإلهيات والأعمال الروحية. إنه قول نفس الشيء في موضع آخر: «لا تطفئوا الروح» (١تس٥:١٩). الذين يطفئون الروح هم الذين غير جديرين بالنعمة، لأنهم لم يحفظوا عين روحهم نقية، وبهذا لم يدركوا (يلتقطوا) أشعة النعمة. فهكذا يكون النور ظلمة بالنسبة للمصابين بالعمى الجسدي، فهم في وضح النهار يكونون في ظلام. لهذا السبب يوصينا الرسول أن نكون حارين بالروح وأن يكون لنا حب ملتهب للسماويات.

## الانفراد (العزلة)، الصلاة، التأمل

أبعدوا عنكم كل ما يمكنه أن يطفئ هذه الشعلة الصغيرة التي ابتدأت في الاشتعال فيكم، وأحيطوا أنفسكم بكل ما يمكنه أن يغذي هذه الشعلة ويحولها إلى نار ملتهبة. امكثوا في الخلوة (الانفراد) وصولوا وتفكروا فيما ينبغي لكم أن تعملوه.. فإن قانون الحياة، وأيضاً العمل والاهتمام الروحيين اللذين كنتم مجبرين على تبنيهما عندما كنتم تبحثون عن النعمة؛ هما أيضاً يصيران معونات قادرة لتنمي فيكم عمل النعمة الذي ابتدأ الآن يصير محسوساً.

ما تحتاجونه بالأكثر جداً في وضعكم الحالي هو الوحدة والصلاة والتأمل. ينبغي لوحدتكم أن تصير أكثر عزلة، وصلاتكم أكثر عمقاً وتأملكم أكثر شدة (قوة).

## قلب ملتهب

ماذا فعل نساكنا العظام وآباؤنا ومعلمونا ليشعلوا فيهم روح الصلاة وليقيموا بثبات في الصلاة؟ كان كل هدفهم هو أن يجعلوا قلبهم يلتهب بالحب للرب وحده. يريد الله القلب لأن فيه يوجد مصدر الحياة. حيث يوجد القلب، هناك يكون الضمير، وكذلك الانتباه والذهن، هناك توجد النفس بتمامها. عندما يكون

القلب في الله، يكون الإنسان كله في الله، ويبقى دائماً أمامه في العبادة له بالروح والحق. هذا (الالتهاب القلبي) يأتي بسرعة وبسهولة لدى البعض لأن هكذا تكون رحمة الله (من نحوهم). تخترقهم مخافة الله بطريقة عميقة، وينبه ضميرهم بقوة عظيمة، وغيرتهم تلتهب بسرعة لتضعهم على طريق الخلاص أطهاراً وبلا عيب أمام الله. التهابهم لإرضاء الله يصير تدريجياً ناراً آكلة. النفوس السيرافيمية تكون هكذا ملتهبة وسريعة في حركاتها وفي غاية النشاط.

عند البعض الآخر يكون العكس هو الحاصل، إذ كل شيء ينمو ببطء. ربما يكون هذا راجعاً إلى كسل طبيعي أو إلى أن نية الله من جهتهم تكون مختلفة. دائماً لا يلتهب قلبهم إلا ببطء. إنهم يملكون كل عوائد (عادات) التقوى وحياتهم تبدو ظاهرياً مقدسة، لكن ليس كل شيء في حياتهم نحو الأحسن (الأفضل) لأن قلبهم يكون خالياً من كل ما ينبغي أن يوجد فيه. هذا أمر لا يحدث فقط للعلمانيين، بل أيضاً لمن يعيشون في الأديرة بل ويحدث أيضاً للمتوحدين.

## كيف نشعل في قلبنا شعلة مستمرة

سأشرح لكم الآن كيف يمكنكم أن تشعلوا في قلبكم شعلة مستمرة من الحرارة. تذكروا كيف يمكن إنتاج الحرارة في العالم المادي وذلك بحك عود الكبريت في علبته التي من الخشب فتأتي الحرارة ثم النار، أو بتعريض جسم (مادي) للشمس فيسخن وإذا ركزنا عليه بأشعة كافية من الشمس (بواسطة عدسة مثلاً) فإنه ينتهي بالاشتعال. الحرارة الروحية تنشأ بنفس الطريقة. الاحتكاك اللازم (لصنعها) هو الجهاد والتوتر اللذان للحياة النسكية، والتعرض لأشعة الشمس هو الصلاة الداخلية التي نقدمها لله.

يمكن إشعال النار في القلب بالجهد النسكي، لكن هذا الجهد بمفرده لا يمكن أن يشعل القلب بسهولة، فكثير من العقبات تعترض الطريق. هذا هو السبب الذي لأجله اكتشف الناس منذ زمن طويل وسيلة أخرى، فهم إذ كانوا راغبين في

أن يخلصوا وكانوا مختبرين في الحياة الروحية ويحركهم إلهام إلهي وبدون أن يتخلوا عن جهادهم النسكي، نقول اكتشفوا وسيلة أخرى لالتهاب القلب، وقد نقلوا لنا خبرتهم. وتبدو هذه الوسيلة سهلة وبسيطة لكنها في الواقع ليست بلا صعوبة ولكن يمكن التغلب عليها. وبالاختصار لأجل الوصول إلى هدفنا فهذه الوسيلة هي الصلاة الداخلية التي نوجهها من كل قلبنا إلى ربنا ومخلصنا. وهذه هي الطريقة التي ينبغي بها ممارستها: امكثوا بذهنكم وانتباهكم في القلب وأنتم مقتنعون أن الرب قريب ويسمعكم، وتوسلوا إليه بحرارة قائلين: «يا ربي يسوع المسيح ابن الله ارحمني أنا الخاطئ». افعلوا هذا دائماً سواء كنتم في الكنيسة أو في البيت، في السفر أو في العمل، على المائدة أو على الفراش، وبالاختصار منذ اللحظة التي تستيقظون فيها إلى لحظة نومكم. سيكون هذا بالضبط كما لو كنتم مثبتين شيئاً تحت أشعة الشمس، لأنكم تضعون أنفسكم أمام وجه الرب الذي هو شمس العالم الروحي. في البداية ينبغي لكم أن تحددوا وقتاً محدداً مساءً وصباحاً وتكرسوه لهذه الصلاة فقط، ثم ستكتشفون أن الصلاة تبتدئ في الإثمار عندما تستولي على قلبكم وتتأصل في أعماقه.

عندما يُعمل كل هذا بغيرة بدون إهمال أو إغفال، ينظر الرب لعبده بعين الرحمة ويشعل النار في قلبه، وهذه النار تشهد بيقين أن الحياة الروحية استيقظت في أعماق كيانكم وأن الرب يملك فيكم.

السمة المميزة لهذه الحالة التي فيها ينكشف لنا ملكوت الله والتي فيها في نفس الوقت تلتهب الشعلة الروحية بلا توقف في القلب هي أن يكون الكيان كله مركزاً في حياته الداخلية. ينجمع الضمير في القلب ويبقى هناك في محضر الله، ونبسط أمامه كل مشاعرنا ونسجد في محضره بتوبة متضعة، مستعدين أن نكرس كل حياتنا لخدمته هو وحده. وتبقى النفس في هذه الحالة يوماً بعد يوم منذ الاستيقاظ إلى النوم، وهذا يتوالى عبر الأنشطة المختلفة لليوم إلى أن يغلق النوم عيوننا. بمجرد أن هذا الترتيب يترسخ فينا، تتوقف كل الاضطرابات (الفوضى) التي سادت حياتنا في الماضي.

انطباع عدم الرضى والإحباط الذي كان يزعجنا قبل اشتعال هذه النار الروحية في قلبنا وشرود الذهن الذي كنا نعاني منه، كل هذا يتوقف الآن وتنجلي سماء النفس وتصير بلا غيوم. ولا يعد يتبقى سوى فكر وحيد وهو فكر تذكر الله، ويسود الصفاء في كل موضع فينا، ويُطرد كل فكر رديء فينا بمجرد ظهوره. ولو دخل خلسة شيء معارض لله فينا رغماً، فهذا نعترف به باتضاع للرب ونغسله بتوبة داخلية أو بالاعتراف الخارجي بحيث أن الضمير يبقى دائماً طاهراً في محضر الله. وفي مقابل كل هذا الجهاد الداخلي نحصل على دالة الاقتراب من الله في صلاة تلتهب بلا توقف في القلب. هذه الحرارة الدائمة للصلاة هي التنفس الحقيقي لهذه الحياة بحيث أن التقدم في غربتنا الروحية يتوقف عندما تنطفئ هذه الحرارة الداخلية تماماً كما تنطفئ حياة الجسد عندما يتوقف التنفس الطبيعي.

## تجلي النفس والجسد

لست أدعي أن كل شيء سيتم من اللحظة التي فيها ندرك (نصل) لهذه الشركة الواعية مع الرب. في الواقع ما هذه إلا بداية للمرحلة التالية، بداية لفصل جديد في حياتنا في المسيح. منذ الآن فصاعداً، يبتدئ تجلي أو روحنة النفس والجسد، بينما نساهم نحن (نشارك) أكثر فأكثر في روح الحياة التي في يسوع المسيح.

وإذ يكون الإنسان قد اكتسب السيادة على نفسه، فهو يبتدئ في أن يُدخل داخله كل ما هو حقيقي ومقدس وطاهر، ويطرد كل ما هو كاذب ورديء وجسداني. قبل ذلك كان هذا يتطلب منه بذل جهود في غاية العنف وكانت ثمرة جهوده تهرب منه دائماً، وكل ما كان ينجح في إتمامه كان يتلاشى تماماً في الحال. لكن الآن فإن الوضع يصير مختلفاً تماماً فهو يقف برسوخ ولا يستسلم أبداً أمام الصعاب ويتمم كل ما يتحتم عليه للبلوغ إلى هدف حياته.

يقول القديس برصنوفيوس[1]: إنه عندما ننال في قلبنا النار التي جاء الرب ليطرحها على الأرض (لو١٢: ٤٩)، فإن كل ملكاتنا تبتدئ في الاشتعال فينا. فبواسطة الاحتكاك الطويل تشتعل النار أخيراً. إن الحطب عندما يبدأ في الاشتعال فإنه يطقطق (يفرقع) ويدخن إلى أن يشتعل كله، وعندما يشتعل تماماً، فإنه يبدو وقد اخترقته النار تماماً ويعطي حرارة عذبة وضياءً محبباً بدون دخان ولا طقطقة. نفس الشيء يحدث فينا. نحن نقبل النار ونبدأ في الاشتعال. لكن إن كان يوجد دخان وفرقعات فهذا يعرفه فقط من اختبروا هذا! لكن عندما تشتعل النار جيداً فإن الدخان والفرقعات تتوقف، والنور فقط يستمر في السيادة. هذه الحالة هي حالة طهارة والطريق الذي يؤدي إليها طريق طويل لكن الرب رحوم جداً وكلي القدرة. ومن البيّن أنه عندما يقتني المرء في قلبه نار الشركة الدائمة مع الله، فينبغي له أن يتوقع أن يجد التعب وليس السلام، لكن بدءاً من الآن سيجد التعب عذباً ومثمراً بينما سابقاً كان التعب مراً وعقيماً.

## اضطراب أو نور داخلي

المشكلة التي ينبغي قبل كل شئ أن تشغل من يريد أن يجد الله هي اضطراب (تبلبل) أفكاره ورغباته. ينبغي له أن يضع كل غيرته في نزع ها الاضطراب. لا يوجد سوى وسيلة وحيدة للبلوغ إلى هذا الهدف وهي اقتناء الإحساس الروحي أي حرارة القلب المتحدة مع تذكر (دائم) لله.

بمجرد أن تشتعل فيكم هذه الحرارة، فإن أفكاركم ستهدأ ويصفو جوّكم الداخلي، والحركات الأولى الصالحة والرديئة التي تتحرك في نفسكم ستتراءى لكم بكل وضوح من بدايتها، وسيكون لديكم القدرة على النزع الفوري لكل ما هو ردئ. هذا النور الداخلي يمتد أيضاً إلى الأمور الخارجية ويكشف ما كل هو صالح أو ردئ فيها، وسيعطيكم النور الداخلي القدرة على اختيار ما هو صالح

---

(١) عاش في فلسطين (تنيح عام ٥٤٠م) وكان أباً روحياً ومرشداً شهيراً لأحد الأديرة بالقرب من غزة.

بالرغم من كل المعوقات. وبالاختصار فإنه بدءاً من هذه اللحظة ستبدأ بالنسب لكم هذه الحياة الروحية الصحيحة والفعالة التي تبحثون عنها إلى الآن والتي لم تكن تظهر فيكم إلا لماماً.

هذه الرغبة لله والتي حدثتكم عنها سابقاً تجلب أيضاً حرارة لكنها حرار مؤقتة تتوقف لدى توقف الرغبة (لله وللإلهيات) لكن الحرارة التي نتكلم عنه الآن هي على عكس ذلك دائمة وتحفظ انتباه الذهن مثبتاً بصفة دائمة في القلب.

عندما يكون الذهن في القلب، فهذا الاتحاد بين الذهن والقلب يحقق فعلياً استعادة كياننا الروحي.

## الحرارة الداخلية ومجيء الرب في القلب

سيأتي الرب ناشراً نوره في ذهنكم ليطهر عواطفكم ويحفظ نشاطكم. ستشعرون في أنفسكم بقوى لم تعرفوها إلى الآن. سيأتي هذا النور بطريقة غير محسوسة للحواس والنظر، نور غير مرئي وروحي وفي غاية الفعالية، وعلامة هذا المجيء هي تولد حرارة ثابتة في القلب، وعندما يبقى الذهن في القلب فإن هذه الحرارة الدائمة تبث فيه تذكر الله وتعطيكم القدرة على البقاء في داخل أنفسكم، وحينئذ تصير كل إمكانياتكم الداخلية حقيقية، فتقبلون كل ما مرضٍ لله وترفضون كل ما لا يرضيه، كما أن كل أعمالكم ستتم بوعي تام لكل ما يريده الله أن يكون، وسوف تنالون قوة للسيطرة على مجرى حياتكم داخلياً وخارجياً وتصيرون سادة لأنفسكم. في هذه الحالة يكون الإنسان عادة سلبياً أكثر منه إيجابياً. عندما يختبر القلب بوعي حضور الله فيه، فحينئذ سيدرك منتهى قدرته على التصرف الحر... وآنذاك يتم الوعد: «إن حرركم الابن فبالحقيقة تكونون أحراراً» (يو٨:٣٦).

## لا تحاول أن تقيس مدى تقدمك

حرارة القلب التي حدثتني عنها في خطابك هي شيء حسن وينبغي الحفاظ

عليها وصيانتها. وعندما تضعف هذه الحرارة يتحتم عليك أن تضرمها بأن تجمع كل قواك في ذاتك وبأن تدعو الرب. ولكي تمنع أن تغادرك هذه الحرارة، ينبغي لك أن تتحاشى تشتت الأفكار والانطباعات الحسية التي تتعارض مع هذه الحالة. تجنب أن تجعل قلبك يلتصق بشيء مرئي، ولا تدع ذهنك ينهمك في انشغال (همّ) أرضي. وذلك حتى تجعل ذهنك متوجهاً نحو الله بلا كلل، وحتى تحفظ جسدك منضبطاً بأن لا تجعله يرتخي أبداً كوتر القوس وكجندي في استعراض عسكري. لكن الشيء الأهم هو أن تتوسل إلى الله وتطلب منه أن يحفظ حرارة النعمة هذه في قلبك.

عندما يخطر في بالك السؤال: ماذا يكون هذا (التقدم)؟ اجعلها كقاعدة أن تطرد كل هذه الأفكار بلا رحمة بمجرد ظهورها، فمثل هذه الأفكار تأتي من العدو. أما لو راق لك هذا السؤال فإن العدو سيقدم لك بدون تأخير الرد (التالي): «بالتأكيد، هذا حسن جداً، لقد نجحت أيما نجاح!».

من ذلك الوقت ستكون في وضع حرج، وتبتدئ في تغذية الأوهام من جهة نفسك، وتظن أن الآخرين لا يصلحون لشئ. ستختفي النعمة لكن العدو سيجعلك تعتقد أنها لا تزال موجودة فيك. هذا يعني أنك تظن بامتلاك شيء بينما أنت في الحقيقة لا تمتلك شيئاً على الإطلاق.

كتب الآباء القديسون قائلين: لا تقس نفسك (من جهة نجاحك). لو ظننت أن لديك القدرة لتقييم تقدمك فأنت تبتدئ في أن تريد معرفة كم أنت عظيم، لذلك أتوسل إليك أن تتحاشى هذا مثلما تتحاشى ناراً متقدة.

## نوعان من الحرارة

الحرارة الحقيقية هي هبة من الله، لكن توجد أيضاً حرارة طبيعية هي ثمرة لجهودكم الذاتية ولدوافعكم العابرة. كلا النوعين من الحرارة بعيدان الواحد عن الآخر كبعد الأرض عن السماء. في البداية لا يمكن أن نعرف بوضوح أي نوع من الحرارة تلك التي نمتلكها، لكنها ستنكشف فقط فيما بعد.

أنتم تقولون إن أفكاركم تتعبكم وأنها لا تتيح لكم البقاء بطريقة ثابتة في محضر الله. هذه علامة على أن الحرارة ليست آتية من الله بل من أنفسكم.

الثمرة الأولى للحرارة الآتية من الله هي تجميع كل الأفكار في فكر وحيد وتركيزها على الدوام في الله. تفكروا في المرأة نازفة الدم التي توقف نزفها فجأة، بالمثل عندما تنالون الحرارة الداخلية من الله يتوقف سيلان (تدفق) أفكارنا.

## فما الذي ينبغي عمله؟

احفظوا هذه الحرارة الطبيعية لكن لا تعطوها أية أهمية (فائقة) ولا تنظروا إليها إلا على اعتبار أنها إعداد لنوال الحرارة الإلهية. بعد ذلك إذ تعانون من الصدى الضعيف الذي تجده فيكم الحرارة الإلهية، حينئذ صلوا بلا انقطاع وبتوجع قائلين: ارحمني يا رب ولا تحول وجهك عني، أشرق عليّ بنور وجهك!» وفي نفس الوقت ضيقوا على أنفسكم بالأكثر من جهة الأكل والنوم واعملوا بالأكثر... ثم ضعوا كل الأشياء بين يدي الله.

## حرارة القلب ودخول الإنسان إلى نفسه

العالم الروحي مفتوح لمن يحيا في الداخل. فعندما يبقى الإنسان داخل نفسه وفي التأمل في ذلك العالم الآخر، تستيقظ تدريجياً في الإنسان حرارة روحية تصير محسوسة في القلب، وهذه الحرارة بدورها تستحثه على أن يحيا بالأكثر داخل نفسه وتجعلنا نشعر بصورة جلية أكثر فأكثر بوجود هذا الملكوت الداخلي والروحي.

إن الحياة الروحية تنضج تحت تأثير متبادل لهذين الشيئين: حرارة القلب ودخول الإنسان إلى نفسه. الذي يحيا في هذا الإحساس الداخلي لحرارة القلب فإن ذهنه يكون مربوطاً وملتصقاً (أي لا يشرد هنا وهناك)، أما الذهن الذي يفتقد هذه الحرارة الداخلية فإنه سيكون شارداً. لهذا السبب لو أراد الإنسان أن يحيا

بالأولى في داخله، فينبغي له أن يطلب حرارة القلب هذه، إنما عليه أن يجتهد أيضاً اجتهاداً شديداً لأن يدخل ويبقى في داخل نفسه. ولهذا السبب أيضاً فإن من يسعى لأن يبقى منجمعاً فقط في رأسه، بدون حرارة القلب، فهو يتعب باطلاً وكل شئ يضيع في لحظة.

لذلك لا ينبغي الاندهاش من العلماء الذين بالرغم من كل معرفتهم يجوزون بجانب الحقيقة (دون أن يدركوها) إذ هم لا يعملون إلا برأسهم.

## الحرارة الداخلية وصومعة القلب

من المهم جداً في الحياة الروحية أن يختبر الإنسان نوعاً ما من الإحساس بالحرارة. فمن يختبر هذا الإحساس يكون دائماً في داخل نفسه في صومعة قلبه. الجزء الأكثر نشاطاً فينا هو الذي يكون دائماً يحجز انتباهنا (يحفظه لنفسه)، فلو كان القلب هو الجزء النشط ويظهر نشاطه بإحساس الحرارة هنا، حينئذ نكون ماكثين في قلبنا.

## احفظوا حرارة القلب والانجماع الفكري

بمجرد أن تستيقظوا في الصباح، احرصوا على أن تنجمعوا داخلياً وأن توقظوا في أنفسكم إحساساً بالحرارة (الروحية). اعتبروا هذه الحالة كحالة عادية لكم. بمجرد توقفها يمكنكم أن تتيقنوا أن كيانكم الداخلي لم يعد مرتباً (صار مضطرباً). عندما توقظون في أنفسكم منذ الصباح هذه الحرارة وتقيمون في هذا الانجماع، ينبغي لكم أن تتمموا كل واجباتكم بالأحرى بالطريقة التي لا تدمرون هذا النظام (الترتيب) الداخلي، وعندما يكون لكم الاختيار، اصنعوا كل ما من طبيعته أن يساعده. لا تفعلوا أبداً أي شئ يمكن أن يدمره، فهذا التصرف سيكون كما لو كنتم أعداءً لأنفسكم.

ببسالة ألزموا أنفسكم أن تحفظوا فيكم الانجماع والحرارة الداخلية، بأن تحرصوا على أن تكونوا بفكركم أمام الله. هذا الانتباه هو بمفرده سيكشف (سيعلن) لكم ما ينبغي أن تعملوه وما ينبغي أن تتحاشوه.

ستجدون معيناً قوياً جداً في صلاة يسوع. ينبغي لممارستها أن تصيركم متعودين عليها وكأنها تتدفق باستمرار من أعماق قلبكم. لن يترسخ هذا التعود فيكم بدون مثابرة شاقة. وإذا لم تصر هذه الممارسة معتادة فيكم بعد، فينبغي لكم أن تبدأوها في الحال.

لديّ انطباع أنكم لا تمارسون صلاة يسوع خارج نطاق قانون صلاتكم. بالتأكيد هذا هو موضعها لكن ينبغي لكم أيضاً أن تمارسوها باستمرار سواء كنتم جالسين أو سائرين، على المائدة أو في الشغل.

إذا كانت صلاة يسوع لم تتأصل بعد بقوة في قلبكم، فاتركوا كل شيء آخر ولا تفعلوا شيئاً إلى أن تتوطد فيكم. هذه المهمة هي في غاية البساطة.

امكثوا في وضع الصلاة جالسين أو واقفين أمام الأيقونات واحضروا ذهنكم إلى حيث يكون قلبكم. اصنعوا هذا وبهدوء ابتدئوا في تلاوة صلاة يسوع متذكرين بلا انقطاع حضور الله. افعلوا هذا لمدة نصف ساعة أو ساعة أو لأي وقت أطول. سيصير هذا أمراً شاقاً في البداية، لكن بمجرد التعود عليه سيصير أيضاً طبيعياً كطبيعة التنفس بالنسبة لنا.

وهكذا عندما تسترجعون النظام (الترتيب) في أنفسكم، ستبدأ الحياة الروحية أو كما يقال العمل الروحي في النمو والاتساع فينا.

الشيء الأول الذي تتطلبه الحياة الروحية هو ضمير نقي وبلا لوم ليس فقط أمام الله، بل أيضاً أمام الناس وأمام أنفسنا بل وأمام الجماد. لو تسلل خطأ بسيط إلى أفكارنا أو كلامنا وأزعج ضميرنا، فينبغي لكم في الحال أن تتوبوا

أمام الله الذي يرى كل شيء وهو سيعطيكم السلام. آنذاك سيتبقى الجهاد مع الأفكار التي تستمر في طنينها فيكم كسحابة من البعوض. ينبغي لكم أن تتعلموا أن تسودوا عليها بأنفسكم والخبرة ستعلمكم. لن أقول لكم سوى شيء وحيد بخصوص هذا الأمر: من الطبيعي أن الأفكار تطن حول الرأس وهذا أمر ليس له أهمية، اسهروا فقط على الأفكار التي تخترق القلب كسهم وتترك علامة كما يترك السهم ندبة (أثراً للجرح). ابتدئوا في العمل حالاً وامحوا هذه العلامة بالصلاة مقيمين في موضعها الإحساس المضاد. لكن عندما يكون القلب محتفظاً بالحرارة، فإن هذه الحالات تكون نادرة وبلا خطورة.

## كل شيء هو بين يدي الله

عندما توجد غيرة في النفس فإن نعمة الروح القدس تكون حاضرة أيضاً كشعلة. وكما يغُذي لهيب ما بالزيت، فإن الزيت الروحي هو الصلاة. بمجرد أن النعمة تلمس القلب، تودع فيه بذار الصلاة، وفي الحال يتوجه كل من الذهن والقلب نحو الله وينتج عن ذلك – بطريقة طبيعية – تولد الأفكار الإلهية.

توجه نعمة الله انتباه الذهن والقلب نحو الله وتحفظهما مثبتين عليه. كما أن الذهن لا يبقى لحظة خاملاً، فعندما يتوجه نحو الله فهو يفكر فيه (باستمرار). لهذا السبب فإن التذكر المستمر لله هو الرفيق الأمين لحالة النعمة. لا يمكن أبداً أن يكون تذكر الله عاطلاً فينا بل هو يقودنا حتماً إلى التأمل في كمال الله وصلاحه وحقه وخليقته وعنايته والفداء والدينونة والمجازاة. كل هذا معاً يشكل عالم الله أو ملكوت الروح. فالإنسان الذي له غيرة يبقى دوماً في هذا الملكوت وبالمقابل فإن البقاء في هذا الملكوت يعضد وينعش غيرته. إذا أردتم أن تظلوا مملوئين غيرة، فامكثوا في الحالة التي سبق أن ذكرتها. كل عنصر في هذا الملكوت هو كمثل حطب لأجل النار الروحية. كونوا دائماً في وضع الاستعداد، وبمجرد أن تلحظوا أن نار

الغيرة (الروحية) ابتدأت في التقهقر، خذوا حطباً من مخزنكم الروحي، وأضرموا النار، وكل شيء سيصير حسناً. من كل هذه الحركات الروحية تتولد مخافة الله وأنتم ستمكثون بمهابة في محضر الله في قلبكم. احفظوا فيكم هذه المخافة الإلهية وتفكروا فيها واطبعوها في أعماق ضميركم وقلبكم. أضرموها باستمرار فيكم وهي بدورها ستعطيكم الحياة. لكن كل شيء هو بين يدي الله.

# ٥- ملكوت القلب

## الملكوت الداخلى

### سلم الملكوت

ادخلوا باجتهاد فى قلايتكم الداخلية وسترون المسكن السماوى لأنهما شىء واحد ولا يوجد سوى مدخل وحيد للاثنين. السلم الذى يقود إلى الملكوت مخفى فيكم وهو يوجد فى أنفسكم. ادخلوا فى أنفسكم وأنتم ستكتشفون فيها السلالم التى يمكنكم أن تصعدوا عليها.

**مار اسحق السرياني**

### جوهر الحياة المسيحية

ينشغل الناس بالتربية المسيحية لكنهم يتركونها ناقصة فيهملون الجانب الأكثر أهمية والأكثر صعوبة فى الحياة المسيحية ويمكثون فى أكثرها سهولة، الذى هو الجانب المرئى والخارجى.

هذه التربية الناقصة والموجهة بطريقة سيئة تجعل المسيحيين يراعون القوانين (التى للصلوات) وكل الأشكال الخارجية لحياة تقوية بالطرق الصحيحة الممكنة، لكنهم يهتمون قليلاً أو لا يهتمون أبداً بالحركات الداخلية للقلب وبالتقدم الحقيقى للحياة الداخلية: إنهم يتحاشون الخطية الثقيلة لكنهم لا يسهرون على أفكار قلوبهم. كذلك يتيحون لأنفسهم أحياناً أن يحكموا على الآخرين لكنهم يستسلمون للكبرياء أو للافتخار ويغضبون (كما لو كان) يمكن تبرير هذا الشعور لسبب معقول، ويدعون أنفسهم يتلهون بالجمال أو الملذات ويسيئون إلى الآخرين فى لحظات غضبهم، ويكونون متكاسلين جداً من جهة الصلاة أو يضيعون وقت الصلاة فى أفكار باطلة. ولا ينزعجون لأى من هذه الأمور، بل يعتبرونها تافهة. ويمضون إلى الكنيسة أو يصلون فى بيوتهم طبقاً لقاعدة ثابتة،

وينهمكون فى أشغالهم المعتادة ويكونون هكذا فى سلام ورضاء تم عن أنفسهم. لكنهم لا ينشغلون أبداً بما يحدث فى قلبهم. مع أن تقبل بذور الأفكار الرديئة طوال هذه الفترة يجرد حياتهم الأمينة (الشريفة) والتقية من كل قيمة روحية ممكنة.

لنأخذ الآن حالة شخص اختبر بعض الضعفات (الهزائم) فى حياته المسيحية. إنه يشعر بنقائصه ويتحقق من عدم كمال الطريق الذى يسلكه وتقلب (عدم ثبات) جهوده، فيحيد عما كان لتقواه من صورة (شكلية) ويجتهد لأن يصل إلى حياة داخلية. فينقاد إليها بواسطة قراءات الكتب الروحية أو بالتحادث مع من يعرفون جوهر الحياة الروحية، لاسيما إذا انتابه الشعور بعدم الكفاية (عدم الشبع) المتولد عن جهوده الذاتية وإحساسه بأنه يوجد شىء ما ينقصه وأن الأمور لا تسير كما ينبغى لها.

بالرغم من المظهر الشريف لحياته فإنه لا يجد السلام. تنقصه الأمور التى وُعدَ بها المسيحيون الحقيقيون «سلام وفرح فى الروح القدس» (رو١٤:١٧). إنه بمجرد أن يصير فيه ذات يوم هذا الفكر المزعج فإن محادثاته مع الناس المختبرين أو قراءاته الروحية تكشف له السبب. سيرى العيب الأساسى لحياته وهو نقص انتباهه إلى الحركات الداخلية لقلبه وعجزه عن السيادة على نفسه (ضبط نفسه).

سيفهم حينئذ أن جوهر الحياة المسيحية عبارة عن البقاء أمام الله بذهن متحد مع القلب فى المسيح يسوع، بنعمة الروح القدس، فيصير قادراً آنذاك على ضبط حركاته الداخلية وكل أفعاله الخارجية لكى يضع كل شىء فى خدمة الثالوث الأقدس ويقدم– بوعى وحرية – كل كيانه ذبيحةً لله.

**ثيوفان الناسك**

## الذهن، القلب، المشاعر

بمجرد أن يشعر الإنسان بالجوهر الحقيقى للحياة المسيحية، وعندما يكتشف أن الأمر يتعلق بشىء ما هو لا يمتلكه بعد، فحينئذ يبتدئ الذهن فى العمل على رجاء أن يقتنى ذلك الشىء. فيبدأ فى القراءة والتأمل والتحادث (مع المرشدين الروحيين). وعندئذ يتحقق من أن الحياة المسيحية تعتمد على الاتحاد مع الرب. لكن طالما هو يفكر فى هذه الحقيقة بذهنه فقط، فستبقى هذه الحقيقة بعيدة عن القلب ولن يكون له أى إحساس روحى. وإذا استمر الحال هكذا، فهو سيبقى عقيماً بلا ثمر.

**ثيوفان الناسك**

## انظر إلى الداخل فماذا تجد؟

فى هذه اللحظة ينظر الإنسان الغيور فى داخله فماذا يكتشف؟ لا يجد سوى شرود لا يتوقف للأفكار، أهواء فى حركة دائمة، قلب متحجر، عناد وعدم طاعة، رغبة فى أن يعمل كل شىء بحسب إرادته. وبالاختصار سيكتشف فى داخله وضعاً فى غاية الرداءة. وإذ يرى ذلك تلتهب غيرته ويبدأ فى بذل جهود مضنية لينمى حياته الداخلية، وليضبط أفكاره ودوافع قلبه. وتعلّمه النصائح التى تلقاها ضرورة السهر على نفسه وأن يراقب الحركات الداخلية للقلب. ولكى لا يقبل شيئاً من الشرور عليه أن يحفظ تذكر الله. فيبدأ فى العمل لكى يصل إلى هذا التذكر. ولكن هيهات أن يوقف طياشة أفكاره ويكون مثله فى ذلك مثل من يريد توقيف الرياح!. فهو لا يستطيع أن يتفادى حواسه الرديئة ودوافعه الشريرة وكأنها رائحة كريهة منبعثة من جثة ميتة. بل إن فكره يكون عاجزاً عن الارتفاع إلى ذكر الله وكأنه طير مبلول الأجنحة وقد أصابه البرد!

## فما العمل؟

نقول اصبر واستمر فى جهودك. فيستمر (الشخص) لكن يبقى كل شىء فى قلبه على حاله وأخيراً يصادف خبرة ما تشرح له أن كل هذا الاضطراب يأتى من

أن جهوده الداخلية منقسمة، إذ ينبغى للقلب والذهن أن يتحدا، وحينئذ يتوقف شرود الأفكار وستجد دفة تقود بها مركبك، (وتجد) رافعة بفضلها يمكنك أن تحرك كل هذا العالم الداخلى.

## لكن كيف يوحد الذهن مع القلب؟

تعوّد على تلاوة هذه الصلاة «يا ربى يسوع المسيح ارحمني» معتنياً بأن تحفظ دائماً انتباه الذهن فى القلب. وهذه الصلاة لو تعلّمت تلاوتها جيداً أو بالأحرى لو طُعمّت فى قلبك، فهى ستقودك إلى الهدف الذى ترغبه ويتوحد الذهن مع القلب، وتتخلص أفكارك من شرودها المعتاد وستعطيك القدرة على أن تدير حركات نفسك.

**ثيوفان الناسك**

## من العجز إلى القوة - حكم مطلق على عرش القلب

لو مضى كل شىء حسناً، وصمم الإنسان الذى يطلب الله - بعد تفكير - أن يتخلى عن تساليه (ما يتسلى به) ويعيش فى الإماتة مستلهماً هذا من مخافة الله ومن ضميره. فنتيجة هذا التصميم وكاستجابة له، فإن نعمة الله التى إلى الآن لم تكن تعمل فيه إلا خارجياً، سوف تدخل فى نفسه بواسطة الأسرار، وتمتلئ روح (نفس) هذا الإنسان التى كانت سابقاً ضعيفة، تمتلئ الآن بالقوة..

من هذه اللحظة يقتنى الإنسان الإفراز والحرية الداخلية، ويبتدئ يحيا حياة داخلية فى محضر الله، حياة حرة حقاً، متطابقة مع الحق وقيادتها تتم من الداخل. أما الحاجات (إزعاجات) النفس والجسد وضغط الأحداث الخارجية فلن تعود تشتته فيما بعد، بل على العكس تماماً فهو سيصل إلى السيادة عليها تحت قيادة الروح القدس. وسيملك كحاكم مطلق على عرش قلبه ومن هناك يرتب كيف ينبغى للأشياء أن تترتب وتتمم. هذه السيادة تبتدئ من لحظة تحوله الداخلى، منذ دخول النعمة فيه لكنها لا تدرك فى الحال كمالها. يدخل

أحياناً سادته القدامى عنوة وليس فقط يثيرون الاضطراب فى المدينة، بل كثيراً ما يأسرون الملك. فى البداية يحدث هذا كثيراً لكن الغيرة الممتلئة نشاطاً والانتباه الدائم للنفس ولعملها الروحى والصبر الحكيم المُعان بالنعمة الإلهية تجعل هذه النكبات نادرة أكثر فأكثر. وفى النهاية تصير النفس من القوة حتى أن هجمات من كانوا يسودون عليها سابقاً تصير كحبة رمل موجهة ضد جدار من الجرانيت. تبقى النفس باستمرار فى داخلها وفى محضر الله وبقوة الله يصير حكمها (مُلكها) ثابتاً وبلا إزعاج (تعب).

**ثيوفان الناسك**

## النظرية والتطبيق – خطورة القراءة الكثيرة والتكلم الكثير

من يطلب الملكوت الداخلى لله وشركة حية معه، فمن الطبيعى جداً أن يطلب البقاء الدائم فى التفكر بالله. وإذ يكون قد حول نحوه كل قوى ذهنه، فحينئذ تكون رغبته الوحيدة هى أن يقرأ كل ما يختص به وألا يتكلم سوى عنه. لكن كل هذا لا يستطيع أن يعطيه ما يريده إن لم يكن على الأقل مصحوباً بأنشطة أخرى لترتيب أكثر تطبيقاً. يوجد نوع من المتصوفين الذين يكتفون بالتكلم عن الأشياء، وهؤلاء الناس يكونون نظريين وليسوا عمليين.

القراءة والمحادثات المختصة بالله تخلق بسهولة نوعاً من التعود. ومن السهل جداً للإنسان أن يتفلسف عن أن يصلى ويسهر على نفسه، لكن حيث أن القراءة والحديث لا يختصان إلا بالعمل الذهنى، والذهن على الأخص سهل وقوعه فى الكبرياء، فإن الإنسان يُحمل على الاعتداد بالذات. هذا التعود يعرض الإنسان لخطر برودة الرغبة فى عمل جهد عملى ومن هنا يتعرقل التقدم الحقيقى بالاكتفاء الذى يسبب نجاحاً مخادعاً فى هذا النشاط الذهنى.

هذا هو السبب الذى لأجله يحذر المعلمون الروحيون الجادون تلاميذهم من هذا الخطر وينصحونهم بألا ينشغلوا كثيراً بالقراءات والمحادثات التى تضر بالأنشطة الأخرى.

**ثيوفان الناسك**

## لا تتعلقوا (ترتبطوا) كثيراً بالقراءة

أمر ردئ أن تتعلقوا كثيراً بالقراءة. فهذا أمر لا يؤدى إلى أى خير بل وفيه مجازفة بإقامة جدار بين القلب والله بتنمية نوع من الفضول وأيضاً فيه سفسطائية خطرة.

**ثيوفان الناسك**

## اكتشاف موضع القلب

ينتهى وقت البحث العقيم بأن يعبر، والباحث السعيد يجد ما كان يطلبه ويكتشف موضع القلب وفيه يقيم بذهنه فى محضر الله. ويبقى هناك كأحد الرعايا الأمناء أمام ملكه وينال من ملكه القدرة على السيطرة على حياته الداخلية والخارجية بحسب مسرة الله. فى هذه اللحظة يكون ملكوت الله قد دخل فيه ويبتدئ فى الظهور فى قوته الطبيعية.

**ثيوفان الناسك**

## ملكوت الله فينا وروحنة النفس والجسد

ينبغى لنا الآن أن نبدأ فى التعود على الصلاة الروحية. تنبه بكور هذه الصلاة إيماننا والإيمان يحيى جهودنا ويجعلها مثمرة وهكذا يتلاحق العمل بنجاح.

لو بلغنا نحن إلى التعود على الصلاة الروحية فسوف نكتشف برحمة الله أن الرغبة التى لنا منه تصير متكررة بصورة أكثر. يحدث أخيراً أن هذا الانجذاب الداخلى لا يتوقف بعد وحينئذ يبتدئ الإنسان فى أن يحيا فى محضر الله بطريقة مستمرة. ما هذا إلا مجىء ملكوت الله فينا. لكننا نضيف أنه فى نفس الوقت تبتدئ حلقة من التحولات فى حياتنا الداخلية يمكن أن ندعوها روحنة النفس والجسد.

من وجهة نظر سيكولوجية يمكن أن نقول هذا: يولد ملكوت الله فينا عندما يتحد الذهن مع القلب ويلتصق الاثنان بثبات فى تذكر الله. حينئذ يسلم الإنسان

نفسه لله مع كل ملكاته وحريته كذبيحة مقبولة لله وينال منه سيادة على أهوائه، وبفضل هذه القوة التى يمده بها الله يتحكم فى كل حياته الداخلية والخارجية باسم الله.

**ثيوفان الناسك**

## النعمة تنفذ فينا بواسطة سرى المعمودية ومسحة الميرون

ينال المؤمنون شركة سرية مع ربنا يسوع المسيح فى سر المعمودية. وبواسطة سر المعمودية ومسحة الميرون تنفذ النعمة فى قلب المسيحى وتبقى بعد ذلك باستمرار فيه وتساعده على أن يحيا بطريقة مسيحية ويتقدم فى الحياة الروحية.

نحن كلنا الذين اعتمدنا ونلنا سر مسحة الميرون، ننال موهبة الروح القدس (انظر أع١٠:٤٥). وهى فى كل واحد منا لكنها ليست عاملة بالتساوى فى كل واحد منا.

**ثيوفان الناسك**

## النعمة والخطية لا يسكنان معاً

الخطية الآن مطرودة من قلعة القلب، والصلاح يسود محلها ··· لقد انكسرت قوة الشر وتبدد شملها.

يقول (القديس) ديادوك Diadoque: إن النعمة والخطية لا يسكنان معاً، لكن قبل المعمودية تهتم النعمة بالإنسان من الخارج بينما يكون الشيطان لا يزال سائداً فى أعماق النفس، وهو يجتهد فى أن يسد كل منافذ الذهن ليمنعه من أن يدع العدل (البر) يدخل، لكن من اللحظة التى نولد فيها للحياة الجديدة يبقى الشيطان خارجاً والنعمة تسود فى الداخل.

**ثيوفان الناسك**

## يحيا المسيح فينا بالأسرار المقدسة

أنتم تبذلون جهوداً مضنية لتتعودوا على صلاة يسوع. ليبارككم الله. آمنوا أن الرب يسوع المسيح هو فيكم، بقوة المعمودية وبقوة التناول المقدس بحسب وعده هو نفسه. الذين اعتمدوا قد لبسوا المسيح والذين ينالون سر التناول يأخذون الرب. يقول الرب: «من يأكل جسدى ويشرب دمى يثبت فيّ وأنا فيه» (يو٦:٥٦). فقط الخطية المميتة هى التى تحرمنا من هذه النعمة العظيمة، لكن حتى بعد ذلك، يمكننا أن نستعيدها بالتوبة والاعتراف وننال بعد ذلك التناول المقدس. ينبغى لكم أن تصدقوا هذا – لو كان إيمانكم ضعيفاً جداً صلوا لله لكى ينميه فيكم ويجعله إيماناً ثابتاً غير متزعزع.

**ثيوفان الناسك**

## امتلئوا بالروح

يحيا روح النعمة فى المسيحيين منذ اللحظة التى فيها يعتمدون وينالون سر مسحة الميرون.. لكن أليس أيضاً المشاركة فى سرىّ التوبة والتناول تكون أيضاً وسيلة لنوال فيض من النعم؟

يليق لمن نالوا سابقاً الروح أن يتذكروا هذه العبارة: «لا تطفئوا الروح» (١تس٥:١٩)، لكن كيف يمكن أن نقول لهم أيضاً «امتلئوا بالروح» (أف٥:١٨)؟

فى الحقيقة إن نعمة الروح القدس قد أُعطيت لكل المسيحيين وذلك بفضل قدرة (قوة – سلطان) الإيمان. لكن الروح القدس الذى يحيا فى المسيحيين لا يكمل خلاصهم بمفرده، بل يتعاون مع العزيمة الحرة لكل واحد منهم.

فى إطار هذا المعنى يمكن للمسيحى أن يُحزن أو يطفئ الروح أو على العكس يساهم فى الظهور المحسوس لعمل الروح القدس فيه. عندما يحدث هذا يشعر

المسيحى بنفسه فى حالة غير عادية (فائقة) يعبّر عنها بفرح عميق وهدوء وعذوبة ترتفع أحياناً إلى مستوى الابتهاج بالروح، أى التهليل الروحى. وكمعارض للُسكر بالخمر يقول الرسول أنه لا ينبغى لنا أن نطلب هذا السكر بالخمر بل التهلل الذى يدعوه «الامتلاء بالروح القدس». لذلك فإن وصية «امتلئوا بالروح» تُلزمنا – ببساطة – أن نسلك بطريقة فيها تعاون مع الروح أو بأن نتيح له التصرف فينا بحرية، وبأن يُستعلن فينا بلمسة محسوسة تحت تأثير (سلطان) الروح (القدس)، فإنهم يؤكدون على مراعاة شيئين ضروريين بصفة خاصة لمن يريدون الوصول إلى هذه الأعالي: ينبغى لهم أن يطهروا قلبهم من الأهواء وأن يتجهوا نحو الله فى الصلاة. يشدد بولس الرسول على هذين الشيئين وبالمثل يفعل ذلك القديس يوحنا ذهبى الفم الذى يقول إن الصلاة تتيح للروح القدس أن يتصرف فى القلب بكل حرية «الذين يرتلون المزامير يمتلئون بالروح القدس». وبعد ذلك يتحدث عن التطهير من الأهواء الذى يؤدى إلى نفس الهدف فيقول: «هل فى مقدورنا أن نمتلئ بالروح القدس؟ نعم هذا فى مقدورنا. عندما نطهر أنفسنا من الأكاذيب والقساوة والزنا والنجاسة والطمع، عندما نصير صالحين، شفوقين، مطيعين، عندما لا يوجد فينا بعد تجديف ولا حركات غير لائقة». نعم عندما نكون أهلاً للنعمة، فما الذى يمكنه أن يمنع الروح القدس من الاقتراب منا والحلول فينا؟ وليس فقط يقترب منا بل يملأ قلوبنا؟

**ثيوفان الناسك**

## كل شىء فى حينه، يوجد ترتيب فى الصعود

الرب بمجرد دخوله فى شركة مع روح الإنسان لا يملأه فى الحال بالكامل ولا يسكن فيه كلياً. هذا لا يأتى لتردد من جهته، لأنه مستعد دائماً أن يملأ الكل، لكن هذا يرجع إلينا نحن الذين لا تزال الأهواء فينا ممتزجة مع قدرات طبيعتنا وليس بعد منفصلة عنها ولا حلت محلها الفضائل المضادة لهذه الأهواء.

بينما يضع الإنسان كل غيرته (الروحية) فى ممارسة أهوائه، ينبغى له أن يحفظ عين ذهنه متجه نحو الله. هذا مبدأ أساسى ينبغى تذكره باستمرار لو أردنا أن

نحيا حياة مقبولة لله. فهو سيرشدنا لكى نميز استقامة أو فساد القوانين النسكية التى نفكر فى مباشرتها. ينبغى لنا أن نشعر بطريقة حية بهذه الضرورة أى بأن نكون متجهين داخلياً نحو الله بلا انقطاع إذ يبدو أن كل الأخطاء التى تُقترف أثناء ممارسة العمل (الروحي)، تأتى من الجهل بهذا المبدأ. ونظراً لانعدام رؤية هذه الضرورة، يتوقف البعض عند حدود المظهر الخارجى لممارسات التقوى والجهود النسكية، والبعض الآخر يتوقف عند حدّ الممارسة المعتادة للأعمال الصالحة ولا يرتفعون أبداً إلى أعلى. وغيرهم أيضاً يسعون لأن يعبروا إلى التأمل مباشرة. كل هذا مطلوب منا، لكن كل واحد منها ينبغى أن تتم فى أوانها. فالحياة الروحية فى بدايتها لا تكون سوى بذرة، وهذه البذرة ينبغى أن تستكمل نموها تدريجياً وليس دفعة واحدة قصراً، أى ليس بحسب ميلها أو انحيازها إلى شكل من أشكال الحياة أو غيرها، إذ ينبغى التقدم من الأعمال الخارجية إلى الأعمال الداخلية ومن هذه الأخيرة إلى التأمل. هذا هو الترتيب الطبيعى ولا يمكن أبداً أن يمضى بطريقة عكسية.

**ثيوفان الناسك**

## مَثَل الخميرة

تذكروا مثل الخميرة المخبأة فى ثلاثة أكيال دقيق. حضور الخميرة فى العجين لا يظهر فى الحال بل يبقى مختفياً لبعض الوقت، وفيما بعد يصير مفعول الخميرة مرئياً وفى النهاية يخترق الخمير كل العجين. بنفس الطريقة يبتدئ الملكوت الداخلى بأن يكون فى السر، بعد ذلك يُستعلن وفى النهاية يعمل ويُستعلن بكل قوته. إنه يُستعلن كما قلنا سابقاً بإلهام تلقائى بأن نعتزل فى أنفسنا ونظل فى حضرة الله. آنئذ لا تعود النفس بعد تحُمل بقواها الذاتية بل تكون متحركة بفعل قوة خارجية، أى يوجد شخص ما يتولى

مسئوليتها ويقودها داخلياً. هذا الشخص هو الله، نعمة الروح القدس، الرب والمخلص. لا يهم أبداً كيف نسميه لكن المعنى هو دائماً واحد. يُظهر الله بهذا أنه يقبل تقدمة النفس ويرغب فى أن يصير سيدها وفى نفس الوقت يعوّد النفس على

سيادتها (لذاتها)، كاشفاً لها طبيعتها الحقيقية. وإلى أن يشعر الإنسان فى نفسه بهذا الإلهام – وهذا لن يتأتى فجأة – يبدو الإنسان وكأنه يعمل بقواه الذاتية ولو أن النعمة هى التى فى الحقيقة تعضده، لكن فعل النعمة يبقى خفياً. ويبتدئ الإنسان يضع كل انتباهه وإرادته الصالحة فى أن ينجمع فى نفسه وفى تذكر الله وفى أن يدفع عنه كل الأفكار الشريرة وغير النافعة وفى إتمام كل واجباته بطريقة مقبولة لله. وهو يطبقها ويمارسها إلى أن يُنهك لكنه لا ينجح تماماً فى لم شتات أفكاره والتخلص بالكلية من الأهواء إذ تظل أفكاره مشتتة، كما أن حركات الأهواء تسيطر عليه- أى أنه يوجد اضطراب حتمى وأخطاء فى تعبه (اجتهاده) – لكن هذا يكون راجعاً إلى أن الله لم يمسك بعد الأمور بيده. لكن بمجرد أن يتولى الله زمام الحكم بيده (وهذا يحدث عندما تأخذ الإنسان رغبة تلقائية – أى عفوية – لأن يبقى فى داخل نفسه فى محضر الله) فإن كل شىء يتآلف ويصير منتظماً ومتناسقاً. وهذه علامته على أن الملك قد ملك وهو موجود هنا.

**ثيوفان الناسك**

## السكنى فى عالم الله

عندما ندرك تلك الحياة الداخلية المستمرة، نصير قادرين على السكنى فى عالم الله. ومن ناحية أخرى فإن العكس أيضاً صحيح: عندما تصير هذه السكنى فى عالم آخر (غير عالم الله) مستمرة، فهناك أيضاً تكون الحياة الداخلية مستمرة (أى حيث يكون الكنز فهناك يكون القلب أيضاً).

**ثيوفان الناسك**

## شرطان أوليان: الدخول فى أنفسنا والرؤية

إذا أردنا أن يقاد ذهننا وقلبنا حسناً على الطريق الخلاص، فهناك شرطان أساسيان وفى غاية الضرورة: أولهما الدخول إلى أنفسنا والثانى رؤية العالم الروحى. الوضع (الشرط) الأول يدخلنا فى جو روحى معين، والثانى يغرسنا فيه بقوة أكثر فى مناخ مناسب لصيانة الحياة هذه. لذلك يمكن أن يقال أن همنا

الوحيد هو أنه ينبغى أن نكون قادرين على تحقيق هاتين الحالتين (الوضعين) الأولين (التمهيديين) والباقى سيأتى من تلقاء نفسه. كثيراً ما نسمع من البعض أنه يئن من أن قلبه حجرى وليس فى هذا شىء يُدهش. إنهم لم ينجمعوا وكذلك لم يتعودوا على الإحساس الداخلى فى أنفسهم (أو لأنفسهم) إنهم لم يصلوا إلى أن يقيموا حيث ينبغى لهم أن يقيموا وهم لا يعرفون موضع القلب فكيف يمكنهم أن يقودوا حياتهم ونشاطاتهم كما يليق بهم؟ إن ذلك كما لو كانوا يريدون أن يقتلعوا القلب من الجسد وهم يطلبون (مع ذلك) أن تستمر الحياة.

**ثيوفان الناسك**

## عين الروح (النفس)

هدف الروح (النفس) كما تبينه مظاهرها هو أن تحفظ الإنسان على اتصال بالله وبالحق الإلهى، وذلك بمعزل عن كل الظواهر المرئية التى تحيط به، وحتى يمكن الوصول إلى هذا الهدف ينبغى للروح (النفس) أن تملك بصورة طبيعية معرفة عن الله والحقائق الإلهية، كما أنه إذا طمح إنسان ما فى الوصول إلى نمط للحياة الطوباوية، يجد أن ذلك مستحيلاً إذا كان يبحث عن سعادته فى الماديات.

ينبغى لنا أن لا نشك فى أن تلك الرؤية الروحية كانت موجودة عند الإنسان الأول إلى أن سقط. كانت روحه (نفسه) ترى بوضوح الله وكل الأمور الإلهية، بنفس الوضوح الذى به نرى نحن اليوم جسماً موضوعاً أمامنا. لكن بعد السقوط صارت عينا الروح (النفس) معميتان، وتوقف الإنسان عن رؤية ما كان يراه فى السابق بصورة طبيعية. لكن بقيت الروح (النفس) ولها عينان لكنهما صارتا مغلقتين، وكأنه إنسان مختوم الجفون: العين سليمة وتريد أن ترى النور وتطمح إلى هذا وتحس أن النور موجود، لكن الأجفان المختومة لا تتيح لها أن تدخل فى اتصال مباشر مع النور. هذا هو حال روح (نفس)

الإنسان منذ السقوط. حاول الإنسان أن يستبدل رؤية الروح برؤية الذهن بواسطة تركيبات عقلية مجردة وأيديولوجيات لكن هذا كان بلا نتيجة (مفيدة) كما برهن على ذلك كل النظريات الفلسفية للفلاسفة.

## الفردوس المفقود والفردوس المكتشف

أخيراً ابتدأتم فى إدراك ماذا يعنى السلام الحقيقي! ليتبارك الله.

فما الذى ينقصكم بعد؟ ينبغى لكم الاستمرار فى التقدم نحو هذا الملكوت حيث يسكن السلام. فتشوا عن الفردوس المفقود لكى يمكنكم أن ترتلوا ترتيلة الفرح للفردوس المكتشف. هذا هو كل ما ينبغى أن يشغلكم. إن كل ما هو موجود خارجاً، وكل ما هو بجانب هذا السلام يعتبر باطلاً (فارغاً). هذا السلام ليس بعيداً فهو تقريباً فى متناول أيديكم، لكن ينبغى لكم أن تشتهوه، وليس أمراً سهلاً أن تشتهوه. لتساعدكم أم الله وملاككم الحارس. **ثيوفان الناسك**

## زراعة وحفظ جنة عدن

أخذ الرب الإله آدم ووضعه فى جنة عدن ليعملها ويحفظها (تك٢:١٥). لا ينبغى لنا أن نفهم هذه الوصية بحفظ الجنة وزراعتها بالمعنى الحرفى فقط، بل أيضاً بمعنى روحى سامٍ جداً. فهم الآباء الفردوس على أنه نفس الكائن البشرى الأول، الموضع حيث وجدت النعمة الإلهية بوفرة عظيمة وحيث الفضائل كانت تحمل الثمر. وفهموا زراعتها على ما دُعى فيمل بعد ب «العمل الروحى و»الحفظ» على أنه حفظ هذه الطهارة التى فقدتها النفس سابقاً.

الأسقف بطرس[1]

## القانون الداخلى للملك المسيح

ملكوت الله هو فينا عندما يسود الله علينا، عندما تعترف النفس من أعماقها

---

(١) كاتب روحى روسى عاش فى القرن التاسع عشر.

بأن الرب هو سيدها وتخضع له كل قدراتها. حينئذ فهو سيعمل فيها بحسب مسرته «لأن الله هو العامل فيكم أن تريدوا وأن تعملوا من أجل المسرة»(في٢:١٣). هذا المُلك يبدأ بمجرد أن نعزم على خدمة خالقنا فى يسوع المسيح ربنا بنعمة الروح القدس .حينئذ يقدم المسيحى لله ضميره وحريته اللذين يشكلان الجوهر الأساسى لحياتنا البشرية والله يقبل هذه الذبيحة. بهذه الطريقة يتم عهد الإنسان مع الله وعهد الله مع الإنسان. وبذلك فإن الاتحاد الذى انفصم بسقوط الإنسان واستمر هكذا بواسطة خطايانا الإرادية، يكون قد أُستعيد أخيراً. هذا العهد (المعاهدة) الداخلى يُختم ويثبت وتنال النفس القدرة على حفظه بواسطة قوة النعمة فى سر المعمودية والذين أخطأوا بعد المعمودية ينالونه بسر التوبة، وفيما بعد يتثبت دوماً فى التناول المقدس.

كل المسيحيين يعيشون هكذا وبالتالى فكلهم يحملون ملكوت الله. هذا يعنى أنهم يطيعون الله كملك لهم، والله يحكم كملك عليهم. عندما نتحدث عن ملكوت الله فى داخل أنفسنا، ينبغى دائماً أن نضيف القول: «فى الرب يسوع المسيح بنعمة الروح القدس». هذه هى علامة المسيحى أن ملكوت الله فى داخله. الله ملك على كل شىء وهو خالق كل شىء وهو بعنايته الإلهية يسهر على كل شىء، لكنه يملك حقاً فى النفوس وهو يعُرف حقاً كملك فيها عندما تستعاد الوحدة التى كانت موجودة بين النفس وبينه قبل أن تنحلّ بواسطة السقوط. وهذه الوحدة تتحقق بواسطة الروح القدس فى المسيح يسوع ربنا ومخلصنا.

**ثيوفان الناسك**

## اتحاد الذهن فى القلب

## موع أفكارنا

عندما نجتهد بيقظة نشيطة أن نسهر على ملكاتنا العقلية ونقوّمها ونضبطها، ينبغى لنا أن نتذكر أنه لا يمكننا أن نفلح فى هذه المهمة سوى بأن نجمع ذهننا المشتت خارجاً بواسطة الحواس ونقوده فى عالمنا الداخلى، فى قلبنا ذاته الذى هو الموضع حيث تتحد كل أفكارنا.

(القديس) غريغوريوس بالاماس

## خارجاً الموت وفى الداخل: الملكوت

ملكوت الله هو داخلكم. لو مكث ابن الله فيكم، فإن ملكوت الله أيضاً يمكث فيكم. فى الداخل يوجد غنى السموات إذا اشتهيتموه. ملكوت الله هو فيكم أيها الخطاة، فإذا أردتم الملكوت ادخلوا فى أنفسكم وفتشوا عنه بمزيد من الاجتهاد وأنتم تجدونه بتعب قليل. خارجاً يوجد الموت وباب الموت هو الخطية. ادخلوا فى أنفسكم وامكثوا فى قلبكم، لأن الله يوجد فيه.

مار افرايم السريانى

## حبات الغبار (التراب)

انجمعوا فى قلبكم وامكثوا أمام الرب. وستلاحظون أقل حبة من التراب. صلوا والله سيستجيب صلاتكم.

**ثيوفان الناسك**

## السهر على القلب بإفراز

الانتباه لما يحدث فى القلب ولما يدخل فيه هو العمل الأساسى لحياة مسيحية مرتبة ترتيباً حسناً، وبفضل هذا الانتباه تقوم علاقة طبيعية بين العالم الداخلى والعالم الخارجى. لكن ينبغى أن يكون هذا الانتباه مصحوباً دوماً بالإفراز لكى يمكن فهم ما يجرى فى الداخل و(فهم) ما تطلبه الظروف الخارجية. الانتباه بدون إفراز لا يفيد شيئاً.

**ثيوفان الناسك**

## اسهروا على المخيّلة (القدرة على التخيل)

فى الترتيب (النظام) الطبيعى، عندما يسعى الإنسان لأن يقتنى السيطرة على قواه الروحية، ينسد الطريق الذى يؤدى من الخارج إلى الداخل بواسطة التخيل (الخيال). ولكى ندرك هدفنا الداخلى ينبغى لنا أن نتخطى الخيال.

إذا لم نأخذ حذرنا من هذا فسنخاطر بشدة فى أن نتورط فى الخيال (التخيل) ونبقى فيه، إذ يكون لنا انطباع أننا دخلنا فى أنفسنا بينما نحن لا نزال فى الحقيقة دائماً فى الخارج أى فى رواق الأمم. وهذا الأمر فى حد ذاته لن يصير بمثل هذه الخطورة إذا لم تكن هذه الحالة مصحوبة تقريباً بصفة دائمة بالخيالات (الهلاوس).

من غير المفيد أن نكرر أن هدف كل من لهم غيرة فى الحياة الروحية هو أن يدخلوا فى علاقة حقيقية مع الله أو أن هذه العلاقة تتحقق وتظهر بواسطة الصلاة. الصلاة هى التى ترفع الإنسان إلى الله، ودرجات الصلاة هى الدرجات التى تمر عليها أرواحنا فى بحثها عن الله. القانون الأكثر بساطة هو أن لا نكّون أية صورة عندما نريد أن نصلى، وأن نجمع الذهن فى القلب ونبقى أمام الله مع الاقتناع بأن الله موجود هنا (فى القلب)، وهو قريب (منا)، وأنه يرانا ويسمعنا وهذه القناعة ستطرحنا أرضاً أمام من هو مهوب فى عظمته وفى نفس الوقت قريب منا بحبه (لنا). أما الصور فمهما كانت مقدسة، حتى لو أمكنها أن تكون كذلك، فهى تحتفظ بالانتباه خارجاً بينما فى وقت الصلاة ينبغى لهذا الانتباه أن يكون داخل القلب. تركيز الانتباه داخل القلب هو نقطة الانطلاق لكل صلاة حقيقية. ثم إن الصلاة هى الطريق المتاح إلى الله، فإذا انحرف انتباهنا وخرج من القلب، فهذا يعنى أننا لم نعد بعد فى الطريق المستقيم وأننا قد توقفنا عن أن نصعد نحو الله. **ثيوفان الناسك**

## انزل من رأسك إلى قلبك

ينبغى أن تنزل من رأسك إلى قلبك. الآن أفكارك فى رأسك. والله نفسه يبدو خارجك وأيضاً صلاتك وممارساتك الروحية تبقى خارجية طالما أفكارك تدور فى رأسك فلن يمكنك أن تسود على أفكارك التى تستمر كما لو فى زوبعة مثل الثلوج تحت رياح الشتاء والبعوض أثناء حر الصيف. وفى هذه المرحلة تكون العزلة والقراءة هما وسيلتان قادرتان على المعونة (لجمع الفكر). **ثيوفان الناسك**

## سوق كثير البضائع

عندما تصلى، هل تحس بأن انتباهك كله مركز فى القلب؟ احصل على الإحساس وأنت ستقتنى أيضاً الانتباه. الرأس هو سوق براغيث مزدحم بالجمع. لا يمكن للصلاة لله فى هذه المنطقة. لو حدث أن الصلاة مضت حسناً فى بعض الأوقات وتتابعت كما لو كانت من ذاتها فهذه علامة حسنة، وهذا يعنى أن الصلاة بدأت فى أن تتطعم فى القلب. احذر ألا تدع قلبك يتعلق بها واجتهد أن تحفظ الله فى ذاكرتك وأن تراه أمامك وتعمل فى محضره. **ثيوفان الناسك**

## فى القلب توجد الحياة وهناك ينبغى العيش

إننى أتذكر أنك كتبت لى أنك تُصاب بصداع فى الرأس عندما تسعى لأن تحفظ انتباهك. هذا الأمر يحدث عندما لا نعمل سوى بالرأس، لكن لو نزلت إلى القلب، فلن تجد بعد أية صعوبة. ستفرغ رأسك وأفكارك ستنضب. إنها دائماً فى الرأس تطارد بعضها البعض ولن تصل إلى السيطرة عليها. لكن لو دخلت فى قلبك ولو استطعت البقاء فيه، حينئذ فى كل مرة تغزوك الأفكار لا يكون عليك إلا أن تنزل إلى قلبك والأفكار ستختفى وتتلاشى، وتجد نفسك فى ميناء مريح وآمن. انزل ولا تتكاسل.. فإن الحياة توجد فى القلب وفيه ينبغى لك أن تعيش. لا تتخيل أن هذا يختص بشىء لا يراه إلا الكاملون.. لا، فهذا أمر يختص بكل من ابتدأوا فى طلب الرب. **ثيوفان الناسك**

## كل السر الخفى للحياة الروحية

كيف ينبغى تفسير عبارة «تركيز الذهن فى القلب»؟ الذهن هو حيث يوجد الانتباه وتركيز الذهن فى القلب يعنى أن نقيم الانتباه فى القلب ويرى الإنسان عقلياً الله غير المرئى أمامه وحاضراً بصفة دائمة. هذا يعنى الالتفات نحوه بالتسبيح والشكر والتضرع، بينما نكون نحن ساهرين على أن لا ندع شيئاً من الخارج ينفذ إلى القلب. هذا هو سر كل الحياة الروحية.

الجهد النسكى الأساسى عبارة عن حفظ القلب من كل حركة عاطفية وحفظ الذهن من كل فكر انفعالى. ينبغى لكِ أن تنظرى فى قلبك وتطردى منه كل ما هو ردئ. اصنعى كل ما وصف لكِ، وحينئذ ستصيرين بالتقريب راهبة بل وربما تصيرين هكذا تماماً يمكن للفتاة أن تصير راهبة دون أن تحيا فى دير إذا هى عاشت كراهبة، بينما الراهبة حتى لو عاشت فى دير فهى من الممكن أن تصير دنيوية.

**ثيوفان الناسك**

## منسك (صومعة) القلب - أنواع مختلفة من الأحاسيس فى القلب

أنت تحلم بمنسك (مغارة فى الجبل)، لكن هى لك الآن، منسكك الآن هو حيث تكون أنت. اجلس فى صمت وقل: يا رب ارحم!

لو اعتزلت عن بقية العالم، فكيف ستكمل إرادة الله؟ ببساطة بأن تحفظ فيك الحالة (الوضع) الداخلى الذى ينبغى أن يكون مِلْكاً لك. وما هي؟ إنه التذكر الدائم لله وحفظ هذا التذكر بمخافة وتقوى مصحوباً بالتفكر فى الموت. عادة السير فى محضر الله والتفكر فيه يكونان بمثابة الهواء الذى نتنفسه فى الحياة الروحية. حيث إننا مخلوقون على صورة الله، ينبغى لهذه العادة أن تكون طبيعية تماماً فى كياننا، وإذا غابت هذه العادة عنا، فنحن سنسقط بعيداً عن الله. هذا (الخوف من) السقوط يجعل من المحتم علينا أن نجاهد لاقتناء عادة المعيشة فى محضره. ينبغى أن يكون جهدنا (وجهادنا) النسكى عبارة عن البقاء بوعى فى محضر الله. لكن توجد أيضاً نشاطات ثانوية مختلفة تصنع كذلك جزءاً من الحياة الروحية.

هنا أيضاً ينبغى الاجتهاد لتوجيه هذه الأنشطة نحو هدفها الحقيقى. سواء كانت قراءة أو تأمل أو صلاة، فكل أنشطتنا واهتماماتنا واتصالاتنا ينبغى أن تُمارس بالطريقة التى لا نتشتت بها عن محضر الله. ينبغى لأعماق ضميرنا

وانتباهنا أن يكون دائماً متركزاً على تذكر الله. العقل فى الرأس والعقلانيون يعيشون بطريقة عقلانية، وهم يعانون من شغب (اضطراب) الأفكار بطريقة لا تتوقف.

هذا الاضطراب لا يتيح للذهن (الانتباه) أن يثبت على فكر وحيد. لا يمكن للذهن طالما هو فى الرأس أن يتركز فقط على تذكر الله. ينبغى فى كل لحظة أن تقوده إليه (أى تقوده إلى تذكر الله). هذا هو السبب الذى لأجله ينبغى على الذين يرغبون أن يقيموا فى أنفسهم هذا الفكر الوحيد عن الله، أن يتركوا رأسهم وينزلوا بالذهن إلى القلب ويبقوا هناك فى انتباه مستمر. حينئذ فقط عندما يتحد الذهن مع القلب يمكن أن يأملوا فى أن ينجحوا فى حفظ تذكر الله.

هذا هو الهدف الذى ينبغى أن تضعوه دائماً أمام أعينكم والذى ينبغى أن تتقدموا نحوه. لا تظنوا أن هذه المهمة تفوق قدراتكم، بل ولا تتصوروا أنها بهذه السهولة أنه يكفيكم أن تشتهوها لتحصلوا عليها. الشىء الأول الذى تعملوه هو أن تجذبوا الذهن إلى القلب بتلاوة صلواتكم بالإحساس الذى يطابق معناها، لأن أحاسيس القلب هى التى فى المعتاد تأمر الذهن. لو عملتم هذه الخطوة الأولى حسناً فأحاسيسكم سوف تكون منسجمة مع محتوى صلواتكم. لكن بخلاف هذا النوع الأول من الأحاسيس توجد أحاسيس أكثر قوة ومُجبِرة (راغمة) أكثر، أحاسيس تأسر ضميرنا وقلبنا معاً وتقيد النفس ولا تدع لها أيَة حرية لأن تستمر فى القراءة لأنها تحتجز (أى تستولى) على كل الانتباه. إنها أحاسيس من نوع خاص وبمجرد ظهورها تبدأ النفس فى الصلاة من تلقاء ذاتها بكلماتها وأحاسيسها الخاصة بها. لا ينبغى أبداً مقاطعة تدفق هذه الأحاسيس والصلوات التى تتولد فى القلب، لا تحاول أن تستمر فى القراءة لكن توقف فى الحال لأنه ينبغى لك أن تترك للأحاسيس كل حريتها إلى أن تستنفذ وإلى أن تعود عواطفك إلى مستواها المعتاد. هذا الشكل الثانى للصلاة هو أكثر قوة من الشكل الأول، ويغرق الذهن فى القلب بأكثر سرعة. لكن لا يمكنه أن يظهر إلا بعد النوع الأول أو معه فى نفس الوقت.

**ثيوفان الناسك**

## قلبى مضطرب (منزعج) إلى يوم راحته فيك (يا رب)

ربما يطلب الله منك التسليم النهائى لقلبك وأن يحّن (يشتاق) قلبك إليه. بدون الله لن يشبع قلبك أبداً. افحص نفسك من وجهة النظر هذه، ربما تجد الباب إلى بيت الله.

**ثيوفان الناسك**

## صالة استقبال الرب

هل تبحث عن الرب؟ ابحث عنه، لكن فى داخلك. إنه ليس بعيداً عن كل واحد منا. الرب قريب لكل من يطلبونه بإخلاص. أوجد مكاناً فى قلبك وهناك تحادث مع الرب. كل من يتقابل مع الرب فهو يقابله هناك. إنه لا يختار موضعاً سواه ليقابل فيه النفوس.

**ثيوفان الناسك**

## الانتباه الداخلى وعزلة (وحدة) القلب

حافظوا على الانتباه الداخلى وانفراد (عزلة) القلب. ليساعدكم الله فى البقاء هكذا دائماً لأن هذا هو الشيء الأكثر أهمية فى حياتنا الروحية. عندما يكون الضمير فى القلب، فهناك أيضاً يوجد الرب. آنذاك يتحد الاثنان وعمل الخلاص يتقدم كل نجاح. مدخل القلب (يكون آنذاك) مغلقاً أمام الأفكار الشريرة والانطباعات والعواطف الدنيوية. اسم الرب فى حد ذاته يشتت كل ما هو غريب ويجتذب كل ما هو ينتسب إليه.

ما الذى ينبغى لكم أن تخافوه فوق كل شيء؟ خافوا من الاعتداد بالذات، الإعجاب بالذات (الانتفاخ) وكل ما يدور حول الذات.

اعملوا لخلاصكم بخوف ورعدة. أشعلوا فيكم وحافظوا على روح التوبة والقلب المتضع والتائب.

**ثيوفان الناسك**

## إحساس بمحبة دافئة

من المهم فى وقت الصلاة أن يكون الذهن متحداً مع الروح ويتلوان الصلاة معاً، لأنه بينما يكون الذهن مصلياً بالكلمات، ينطقها عقلياً أو بصوت عالٍ، فإن الروح يتصرف بإحساس من المحبة الدافئة أو بالدموع. إن الاتحاد يُمنح بين الاثنين فى وقت تحدده النعمة الإلهية، لكن بالنسبة للمبتدئ (فى الحياة الروحية) يكفى أن الروح تتعاطف وتعمل مع الذهن. لو حفظ الذهن الانتباه، فالروح تشعر فى الحال بحرارة وبمحبة حقيقية. تُدعى الروح أحياناً بالقلب كما أن الذهن أحياناً يُدعى على أنه الرأس.

الأسقف إغناطيوس بريانشننوف

## الصلاة بالذهن وبالقلب وبالنفس

تُدعى الصلاة صلاة بالذهن عندما يتلوها الذهن بانتباه عميق وبتعاطف القلب. وتُدعى صلاة القلب عندما يتلوها الذهن وهو متحد بالقلب وعندما ينزل الذهن فى القلب ويصلى فى أعماقه. أما صلاة النفس فهى تلك التى تأتى من النفس كلياً مع مشاركة الجسد ذاته، عندما يقدمها الكيان كله الذى يصير – إن جاز القول – وسيلة للتعبير عن الصلاة.

كثيراً ما يدرج الآباء القديسون فى كتاباتهم تحت اسم صلاة الذهن أو الصلاة العقلية، صلاة القلب وصلاة النفس معاً، لكن فى بعض الأحيان يميزون بينهما. هكذا يقول (القديس) غريغوريوس السينائي: «أدعو الله بلا انقطاع بالذهن أو بالنفس»، لكن فى أيامنا هذه حيث يوجد القليل من التعليم الشفاهى حول هذا الموضوع، فمن المفيد أن نعرف التعريفات المختلفة. عند البعض صلاة الذهن هى التى تظهر على أنها أكثر نشاطاً (فعالية)، وعند البعض الآخر صلاة القلب، وغيرهم تكون صلاة النفس هى الأكثر فعالية كل هذا يعتمد على هبة معطاة لكل واحد، بالطبيعة أو بالنعمة بواسطة مُعطى كل الخيرات. يحدث أيضاً أنه قد تسود عند نفس الناسك أولاً صيغة ما للصلاة ثم بعدما تسود على غيرها، فإنه كثيراً جداً بل وفى أغلب الحالات تكون هذه الصلاة مصحوبة بالدموع.

الأسقف إغناطيوس ب[١].

## كيف نصل إلى تمييز (إفراز) الأفكار (داخلياً)

يبدو لك أن طريق الخلاص لا يزال غامضاً. اقرأ الفقرة الأولى لفيلوثاؤس السينائى (القرن السابع والثامن) فى الفيلوكاليا وانظر بماذا ينصح. إنه يطلب شيئاً، وشيئاً وحيداً لأن هذا الشيء وحده يوّحد ويرتب كل شيء. حاول أن تتدبر بالطريقة التى يوصى بها فيلوثاؤس والنظام (الترتيب) الإلهى سيقيم فيك وستدرك هذا بوضوح. هذا الشيء الوحيد هو أن تمكث بانتباهك فى قلبك وتبقى هكذا أمام الله فى التعبد. هذه هى بداية الحكمة الإلهية.

ينبغى لكم أن تصيروا أكثر خبرة فى إفراز الأفكار. انزل من رأسك إلى قلبك. حينئذ سترى بوضوح كل أفكارك، حسبما تظهر هى أمام عينى ذهنك إذ ستصير بصيرتك أكثر فطنة، لكن طالما أنت لن تنزل (بذهنك) فى قلبك، فعبثاً كل محاولاتك للوصول إلى إفراز حقيقى للأفكار.

**ثيوفان الناسك**

## لا تسأل (حرفياً تطلب) كيف؟

أين يوجد القلب؟ يوجد هناك حيث تشعر بالحزن، الفرح، الغضب، والعواطف الأخرى. أمكث هناك مع الانتباه. القلب المادى هو عضلة جسدية، لكن ليس الجسد هو الذى يحس بل النفس. القلب الجسدى (الشهواني) ما هو إلا آلة لهذه الأحاسيس مثلما المخ هو آلة للذكاء. امكث فى القلب وأنت معتقد اعتقاداً راسخاً أن الله فيه أيضاً، لكن لا تسعى إلى أن تعرف كيف هو يوجد فيه. صلّ وكن متيقناً أنه فى الوقت المحدد سيستيقظ فيك الحب بواسطة نعمة الله.

**ثيوفان الناسك**

## الإنسان الخفى للقلب

روح الحكمة والاستعلان والقلب المتطهر هما شيئان مختلفان. الأول يأتى من فوق، من الله، بينما الثانى يأتى منا. لكن على الطريق المؤدى إلى المعرفة المسيحية هما متحدان بلا انفصال، وهذه المعرفة لا يمكن اقتناؤها إذا لم يكن الاثنان معاً.

---

(١) سنجعل هذا من الآن اختصاراً للأسقف إغناطيوس بريانشننوف.

القلب بمفرده، بالرغم من كل التطهيرات - هذا لو كان التطهير ممكناً بدون النعمة - لن يعطينا الحكمة، لأن روح الحكمة لن يأتى فينا ولن يناله القلب، مادام قلبنا ليس نقياً.

ما نفهمه هنا على أنه القلب هو الإنسان الباطن. نحن فينا «إنسان باطن» بحسب بولس الرسول، أو بحسب القديس بطرس «إنسان القلب الخفي». إن الروح التى هى على صورة الله، والتى نُفخت فى الإنسان الأول هى التى سوف تبقى فينا حتى بعد السقوط، وهى التى تظهر فينا بواسطة مخافة الله القائمة على يقينية وجوده، وشعورنا باعتمادنا الكلى عليه، بإلهامات شعورنا وعدم الشبع الذى يسببه كل ما هو مادى.

**ثيوفان الناسك**

## رافعة تحرك (تُدبر) كل شيء

الرافعة التى تدبر كل أنشطتنا هى القلب، ففيه تتشكل الاقتناعات (القناعات) والتعاطف (المشاركة الوجدانية) التى تحدد إرادتنا وتعطيها القوة.

**ثيوفان الناسك**

## حياة القلب

لا يمكن لأحد أبداً أن يأمر القلب فهو له حياته الخاصة وله أفراحه وأحزانه ولا يمكن لأحد أن يأمره بشيء. فقط، رب الكل الذى يمسك زمام كل الأشياء بيده هو الذى له القدرة على الدخول فى القلب وأن يوقظ فيه الأحاسيس بمعزل عن دوافعه الطبيعية.

**ثيوفان الناسك**

## بيت الإنسان هو فى القلب

تهانينا لرجوعك السعيد إلى بيتك! بعد الغياب يكون المنزل كفردوس.كل العالم يحس ذلك بنفس الطريقة. نحن نختبر بالضبط نفس الشيء عندما نعود إلى الانتباه وإلى الحياة الداخلية بعد تشتت (فكري). عندما نكون فى القلب فنحن

نكون فى بيتنا، وعندما نتغيب عنه فنحن نكون بلا مأوى (حرفياً بدون مسكن). ونحن قبل كل شيء آخر ينبغى لنا أن ننشغل بهذا الأمر. **ثيوفان الناسك**

## لماذا خُلق الإنسان؟

لا ينبغى البقاء بدون عمل ولو إلى لحظة. لكن يوجد عمل ظاهر للجسد وعمل خفى للذهن. هذا النمط الثانى للعمل هو العمل الحقيقى. إنه أساساً عبارة عن تذكر دائم لله متحد بصلاة الذهن فى القلب. لا أحد يرى من يعمل العمل الخفى ولكن هؤلاء يعملون بطاقة لا تكل. هذا هو العمل الوحيد الضرورى. بمجرد أن يتواجد فينا هذا العمل لا ينبغى لأى عمل آخر أن يقلقنا.

المرسوم (القرار) الإلهى الأول يأمر الإنسان أن يحيا فى اتحاد حيوى مع الله، وهذا الاتحاد عبارة عن الحياة فى الله بالذهن فى القلب، لذلك كل من يتقدم ليدرك هذه الحياة وبالأكثر من يشارك فيها بقدر معين، يمكن اعتبار أنه قد حقق الغرض الذى لأجله قد خُلق.

الذين يسعون إلى هذا الاتحاد الحيوى ينبغى لهم أن يفهموا طبيعة ما يسعون إليه ولا ينزعجون إذا هم لم يحققوا أموراً مهمة فى المجال الخارجى، فهذا العمل الحيوى يتضمن فى نفسه كل الأنشطة الأخرى. **ثيوفان الناسك**

## الاتحاد مع الرب

ينبغى لكل مسيحى حقيقى أن يتذكر دائماً ولا ينسى أبداً أن أهم شيء بالنسبة له هو أن يكون فى اتحاد مع ربنا ومخلصنا يسوع المسيح من كل كيانه (أى بذهنه وقلبه وقدرته). ليت الرب يسكن فى ذهنه وفى قلبه وبذلك يبدأ فى أن يحيا حياة المسيح. أخذ الرب جسدنا ونحن بدورنا ينبغى لنا أن نأخذ جسده ودمه الأقدسين ونجعلهما لنا ونتحد بهما إلى الأبد. فقط مثل هذا الاتحاد مع ربنا سيعطينا هذا السلام، وهذه الإرادة الحسنة، وهذا النور، وهذه الحياة التى فقدناها فى آدم الأول والتى تجددت فينا فى الحاضر بواسطة آدم الثانى الرب يسوع المسيح. إن أكثر

وسيلة أكيدة للوصول إلى هذا الاتحاد مع ربنا، بعد التناول من جسده ودمه هى صلاة يسوع. لأسقف يوستين

## إكمال الوصايا قبل وبعد اتحاد الذهن والقلب

لا يمكن إتمام الوصايا قبل اتحاد الذهن مع القلب بنفس القدر الذى يحدث بعد الاتحاد. لا يتمم الناسك – قبل هذا الاتحاد – الوصايا إلا بكثير من التعب والجهد، إذ ينبغى له أن يغصب ويقهر طبيعته الساقطة، لكن بمجرد تحقيق هذا الاتحاد تدفعه القوة الروحية ذاتها التى توحد الذهن مع القلب إلى إتمام الوصايا وتجعل الجهد المبذول سهلاً ومستحباً «فى طريق وصاياك أجرى لأنك ترُحّب قلبي» (مز١١٩:٣٢).

الأسقف إغناطيوس ب.

**ملاحظة:** هنا تم حذف آخر ثلاث صفحات فى هذا الفصل منعاً لمزيد من التكرار.

# ٦- الجهاد الخفي

## الحرب ضد الأهواء

### دواء يشفى كل الأهواء

ينبغى لنا أن نعرف أن الدعاء الدائم باسم الله هو دواء يشفي، ليس فقط كل الأهواء بل أيضاً كل تأثيراتها. عندما يعطى طبيب دواءً أو عندما يدهن جروحاً متقيحة، فإن هذا المرهم يعمل دون أن يعرف المريض كيف يعمل المرهم، كذلك اسم الله، عندما تدعو به فهو يلاشى كل الأهواء ولو أننا لا نعرف كيف يعمل.

القديسان برصنوفيوس ويوحنا

### ليكن هذا الاسم ملجأك

يا أخي، الأهواء هى ضيقات، ولهذا السبب لن يحرمنا الرب بسببها، بل على العكس هو يقول: «ادعنى فى يوم الضيق أنقذك فتمجدني» (مز٥٠:١٥). بناء على ذلك فعندما يحاصرك أى هوى أياً كان، لا يمكنك أن تفعل أى شيء أكثر فائدة بالنسبة لك من أن تدعو باسم الله. كل ما يمكننا أن نفعله نحن الضعفاء هو أن نلتجئ إلى اسم يسوع.

فى الحقيقة، إن الأهواء التى هى من الشياطين ستهرب عندما ندعو هذا الاسم.

القديسان برصنوفيوس ويوحنا

### الدرجات الأربع للسلم

تذكر التعليم الحكيم الذى للقديس يوحنا الدرجى. إنه يشبّه الطريقة التى ينبغى لنا بها أن نصعد نحو الله بسلم له أربع درجات فيقول[1]:

---

(١) من المؤسف له أنه من العسير فى هذا الكتاب تحديد أين يبدأ وأين ينتهى معظم اقتباساته.

البعض يقهرون (يقمعون) شهواتهم، وآخرون يرتلون بأن يصلّوا بشفاههم، والمجموعة الثالثة يمارسون الصلاة الباطنية، وأخيراً المجموعة الرابعة ترى رؤى. الذين يريدون صعود هذه الدرجة (الرابعة) لا يمكنهم أن يبتدئوا من القمة بل ينبغى لهم أن يبدأوا من أسفل. ينبغى لهم أن يضعوا أرجلهم على الدرجة الأولى ثم يصعدون إلى الثانية ومنها إلى الثالثة وأخيراً إلى الدرجة الرابعة. يمكن لكل الناس أن تصعد إلى السماء بواسطة هذا السلم. ينبغى لك أن تبدأ بقمع وقهر شهواتك، بعد ذلك عليك أن تمارس التسبيح، وبعبارة أخرى عليك أن تقتنى عادة الصلاة الشفاهية، بعد ذلك عليك أن تمارس الصلاة الباطنية، وأخيراً يمكنك إدراك الدرجة التى يمكنك منها الارتفاع إلى الرؤى. الدرجة الأولى هى للمبتدئين، الثانية هى للمتقدمين، الثالثة هى لمن تقدموا إلى النهاية، والدرجة الرابعة محفوظة لمن وصولوا إلى الكمال.

**ثيوفان الناسك**

## طريقة وحيدة للبداية

لا توجد سوى وسيلة وحيدة للبداية ألا وهى قهر الأهواء. وهذه لا يمكن قمعها إلا بحفظ القلب والانتباه. بالتالى فإن كل الذين يجتازون كل المراحل فى الترتيب المطلوب، كلاٍ فى حينه يمكنهم – عندما يتطهر القلب من أهوائه – أن يعكفوا بكل كيانهم على التسبيح والجهاد ضد الأفكار (الشريرة)، ويمكنهم أن ينظروا نحو السماء بأعين جسدهم، أو يتأملوا بالعين الروحية لنفوسهم ويصلوا بطريقة صحيحة بكل نقاوة وحق.

**ثيوفان الناسك**

## الجبابرة الثلاثة الروحيون

إذا أردت الانتصار على الأهواء فادخل فى ذاتك بواسطة الصلاة ومعونة الله، وبعد ذلك انزل إلى أعماق قلبك واسحق الثلاثة عمالقة المخيفين: النسيان، الكسل، والجهل. إنهم المساعدون الثلاثة الأساسيون لأعدائنا الروحيين.

كل الأهواء الأخرى بتعضيد منها تعود إلى القلب وتعمل وتحيا وتقوى فى النفوس التى تتهاون أو ينقصها التهذيب (التدريب) لكن بواسطة الانتباه المعضد والمثابر وبمعونة علوية، تجد هؤلاء الجبابرة – الذين لا يعرف الكثيرون كيف يتعرف عليهم– ستطردهم بسهولة بأسلحة البر التى هى التفكر بكل ما هو صالح، والإسراع إلى الوصول إلى الخلاص، والمعرفة التى تأتى من السماء.

**القديس مرقس الناسك**

## ينبغى محاربة الشيطان فى القلب

المهمة التى هى فى غاية الأهمية للمجاهد الروحى هى أن يدخل فى قلبه وفيه يحارب الشيطان ويبغض ويطرد كل الأفكار التى يبثها ويصنع ضده حرباً شعواء.

القديس مكاريوس الكبير

## النفى والرجوع إلى الفردوس

بعد أن طرد إبليس الإنسان من الفردوس وفصله عن الشركة مع الله بأن دفعه إلى الخطية، فإنه وجد له مع جنوده مدخلاً إلى ملكة العقل لكل إنسان، وهكذا أمكنهم أن يمارسوا تأثيراً على ذهن الإنسان الليل والنهار. البعض يخضع لهذا التأثير قليلاً، وغيرهم بقدر أكثر، ويوجد آخرون يخضعون له تقريباً خضوعاً كلياً. والوسيلة الوحيدة للدفاع عن النفس ضد الشياطين هى التذكر الدائم لله. ينبغى أن يكون هذا التذكر مطبوعاً فى القلب بقوة الصليب فيجعل الذهن ثابتاً لا يتزعزع. هذا هو الهدف الذى ينبغى أن يغلّف كل جهودنا فى الحياة الروحية. كل مسيحى مدعو لأن يتبع هذا الطريق، فإذا هو سار فى اتجاه مضاد، فإن كل جهوده سوف تصير باطلة. كل إنسان يحمل الله فى داخله عليه أن يباشر أيضاً كل تداريب (ممارسات) الحياة الروحية فى إطار هذا الهدف الوحيد بواسطة الإماتة الطوعية، كما عليه أن يجتهد فى طلب حلول صلاح الله الرحوم عليه لكى

يستعيد حالته الأولى وينال فى ذهنه ختم المسيح بسحب كلمة الرسول القائلة: «يا أولادى الذين أتمخض بكم أيضاً إلى أن يتصور المسيح فيكم» (غلا ٤:١٩).

(القديس) سمعان اللاهوتى الجديد

## حماية الفضائل (لنا)

الذى يقيم إقامة دائمة فى قلبه يصير غريباً عن كل ملذات هذه الحياة. وهو يسلك فى نور الروح (القدس)، ومذ ذاك لا يعرف شيئاً عن شهوات الجسد، ولا يمكن لكل حيل إبليس أن تفعل شيئاً ضده، لأنه يكون حينئذ محمياً بالفضائل التى تقف كحرس على باب مدينة الطهارة. (القديس) ديادوك من فوتى

## الانفصال عن الله ونتائجه

لو انفصلت روحنا عن الله، تُنزع منا القدرة على الاختيار الحر والتى قد منحها الله لنا. آنذاك لن يستطيع الإنسان بعد أن يسيطر على ميوله (رغباته) ولا على احتياجات جسده ولا على الاحتكاكات (الاتصالات) الخارجية. سيتمزق الإنسان بين رغبات نفسه وجسده وغرور الحياة الظاهرية، ولو أن كل هذه الأشياء تبدو للوهلة الأولى وكأنها لازمة للمساهمة فى مسرته وسعادته. قارن كلا الحالتين وسترى فى الحالة الأولى أن الإنسان يبقى تماماً فى داخل نفسه أمام الله بينما هو فى الحالة الثانية أسوأ بواسطة اجتياح الأهواء التى تتأصل فى الأنا وتخترق النفس والجسد وتطبع فى كل ما يوجد فيهم توجيهاً (اتجاه) كاذباً، ليس أبداً توجيهاً بناءً بل توجيهاً هداماً، وتحيده عن طريق الروح (القدس) وعن مخافة الله وتوجهه ضد ضميره الشخصي، وبهذا يصير الإنسان سطحياً أكثر فأكثر.

**ثيوفان الناسك**

## لنكن غير شفوقين على أنفسنا

بعد أن تستسلموا لله ولنعمته فى الصلاة، فتشوا فيكم عن كل ما يحرضكم على الخطية، واجتهدوا فى أن تحيدوا قلبكم عنه ووجهوه لكل ما هو معارض

للخطية. بهذه الوسيلة تستأصلون الخطية التى ستتلاشى قوتها. وفى إطار هذه المهمة أعطوا كل الحرية لمقدرتكم على الإفراز واتركوها تقود قلبكم.

هذا الجهاد ضد قوى الشر هو أساسى بصفة مطلقة، إذا نحن أردنا أن نكسر إرادتنا الذاتية. هكذا ينبغى الاستمرار فى محاربة الذات إلى أن نشعر بعدم الشفقة والرأفة نحو أنفسنا بدلاً من عطفنا على ذواتنا، وإلى أن تكون لنا رغبة فى التألم وأن نُضطهد وأن نبذل نفسنا وجسدنا. ينبغى متابعة هذا الجهد إلى أن - بدلاً من السعى لإرضاء الناس- نختبر الشعور بالانصداد ضد كل العادات السيئة وكل ما يصاحبها وإلى أن نقاومها بكل شجاعة وبسالة، ونخضع فى نفس الوقت لكل المظالم وكل المعاملات السيئة التى يبتلينا بها الناس. ينبغى لنا أن نستمر فى هذا إلى أن تتلاشى تماماً كل شهوتنا للأشياء المادية المحسوسة والمرئية وتستبدل بشعور من الاشمئزاز لهذه الأشياء، حينئذ على العكس سنصير جائعين وعطاشى إلى كل ما هو روحى وإلهى وطاهر. وبدلاً من الالتصاق بالأرض، وبدلاً من أن يضع الإنسان كل سعادته وحياته فى هذا العالم، يبتدئ القلب فى أن يمتلئ بإحساس بأنه على الأرض ليس إلا غريباً يأمل فى أن يجد وطنه.

**ثيوفان الناسك**

## أريد أن أقوم وأتقدم

بعد اليقظة الأولية التى هى بفعل النعمة، فإن المسيرة الأولى تنهض الإرادة الحرة للإنسان وفى ممارسة هذه الإرادة الحرة يتمم الإنسان غربته الداخلية فى ثلاث مراحل:

**أولاً:** تتعلق إرادته بالخير وتختاره.

**ثانياً:** تنزع عنه كل العقبات - لكى تقطع كل الربط بالخطية يُطرد من القلب الشفقة نحو الذات، الرغبة لإرضاء البشر، الميلان نحو الأرضيات والمحسوسات. ويستبدل هذه الأحاسيس بموقف ثابت نحو الذات وغياب الرغبة للمحسوسات

وقبول كل المصاعب وكل الأتعاب. والإرادة الحرة أيضاً تجعل الإنسان يشعر أن مسكنه الحقيقى يوجد فى العالم الآتي، بينما هنا ما هو إلا غريب ومسافر. أخيراً تُلهم الإرادة الحرة بأن تأخذ فى الحال الانطلاق الحسن على الطريق المستقيم بدون أى تساهل نحو الذات ودائماً يكون الإنسان هنا فى وضع التأهب. بهذه الطريقة يهدأ كل شيء فى النفس. وإذ تستنهض النعمة الإنسان، يتحرر من كل قيوده ويقول لنفسه بإصرار تام: «سأقوم وأتقدم»

بدءاً من هذه اللحظة تستيقظ فى النفس حركة جديدة، حركة تحملها نحو الله. وإذ يصير سيداً لنفسه بفضل إفراز الدوافع التى تدفعه، وإذ يجد حريته الداخلية هكذا، فآئنذ يمكن للإنسان أن يقدم كل كيانه لله، ومع ذلك فهو هنا لا يكون قد أنجز بعد ولو نصف العمل.

## جهادنا ضد الأهواء

بدءاً من اللحظة التى فيها يلتهب قلبكم بالحرارة الإلهية، يبتدئ تحولكم الداخلى. ومع الوقت ستلتهم هذه الشعلة الخفيفة وتحل (تذيب) كل شئ فيكم، وتبتدئ وتستمر فى روحنة كل كيانكم. وبالحق مادامت هذه الشعلة لم تبتدئ فى الاشتعال فيكم، فإن جهودكم لن تستطيع أن تقودكم إلى هذه الروحنة. لذلك فإن اشتعال هذه الشعلة الأولى هو الشيء الوحيد المهم الآن، وينبغى لكم أن توجهوا كل جهودكم نحو هذا الهدف.

لكن ينبغى لكم أن تفهموا جيداً أن هذه الشعلة لن تبتدئ فى الاشتعال فيكم طالما أن الأهواء لا تزال قوية ونشطة حتى ولو لم تذعنوا لها. الأهواء هى بمثابة رطوبة أنتم متشبعون بها أو كخشب مبلل بالماء لا يمكنه الاشتعال. الشيء الوحيد المطلوب عمله هو إحضار خشب جاف من الخارج وإشعاله وهذه الشعل ستجفف تدريجياً الخشب الرطب إلى أن يصير هو بدوره جافاً بما فيه الكفاية لأن يشتعل. وهكذا تدريجياً ستقضى نار الخشب الجاف على الرطوبة وتنتشر إلى أن يصير كل الخشب مغلفاً باللهب.

قوى نفسنا وأنشطة جسدنا هما المادة الملتهبة لكياننا، لكن طالما نحن لا نسهر على أنفسنا، فهى تكون مشبعة بالماء ولا يمكن أن تشتعل بسبب هذه الرطوبة للأهواء. ومادامت هذه الأهواء لم تلُفظ فهى تقاوم بشدة النار الروحية. إن الأهواء تخترق النفس والجسد معاً، وهى تحكم قبضتها على روح (نفس) الإنسان وضميره وحريته وبهذه الطريقة تسيطر عليه كلياً. وكذلك يُضاف إلى هذا تواطؤها مع الشياطين، الذين يجعلون من الإنسان عبداً لهم مع أنه يتخيل أنه سيد نفسه.

إذا تحررت الروح بواسطة النعمة فهى تكون أول من يحطم قيود الأهواء والشياطين. وإذ تمتلئ الروح بمخافة الله وتحت تأثير النعمة فهى تكسر كل الربط التى تربطها بالأهواء، وإذ تكون قد تابت عن الماضى فإنها تعزم بعزم ثابت على أن ترضى الله وحده فى كل شىء وأن تحيا له وحده وأن تسير بحسب وصاياه. بمعونة النعمة الإلهية يمكن للروح أن تثابر فى هذا العزم وتطرد أهواء النفس والجسد وتروحن كل شىء فيها.

والآن قد تحررت الروح فيكم أيضاً من كل القيود التى تعرقل، وأنها الآن بجانب الله بوعي وعن اختيار حر. لقد صارت رغبتكم هى أن تنتموا لله ولا ترتضوا أحداً سوّاه. هذه هى نقطة التعضيد لنشاطكم الروحى. لكن، إذ كانت روحكم قد وجدت حريتها الأصلية فإن نفسكم وجسدكم هما لا يزالان تحت سيادة الأهواء التى تقهرهما (من حين لآخر). ينبغى لكم الآن أن تتسلحوا ضدها وتغلبوها. اطرحوها بعيداً عن نفسكم وجسدكم. هذا الجهاد ضد الأهواء هو حتمى لأنها لن تتخلى طواعية عن الامتلاك غير الشرعى لكيانكم.

تذكر الله هو حياة الروح. وهو يشعل غيرتكم لإرضائه ويجعل قراركم لأن تنتموا له قراراً ثابتاً لا يتزعزع.

إننى أكرر أن هذه نقطة التعضيد لحياتكم الروحية وأيضاً سأضيف إنها أساس جهادكم ضد الأهواء التى تجتاح القلب.

**ثيوفان الناسك**

## كيف يهاجمنا العدو بواسطة الآخرين

إذ يكون العدو قد أنغلب فى قلبنا ذاته، فهو يلجأ إلى أن يهاجمنا بتوسط تأثيرات خارجية. سأذكر الأمثلة الأساسية. لنفترض أن شخصاً ما، إذ قد تعلم الحكمة لا يدع نفسه يضطرب (يتأثر) وإذا هو اضطرب قليلاً بواسطة الأفكار والدوافع التى لها مظهر الخير، لكنه يقطعها فى الحال، تابعاً إفرازه الخاص أو رأى من هم أكثر خبرة منه، متصرفاً بهذه الطريقة بعزيمة قوية حتى أنه يبدو أنه من المستحيل هزيمته، فإن العدو يدبر آنذاك هذا النوع من الخبث (الحيل) ويبدأ فى مهاجمته من الخارج بواسطة احتكاكات (اتصالات) بشرية. حينئذ يبدأ المتملقون المخادعون، الوشايات والاضطهادات والمضايقات من كل نوع. لهذا السبب ينبغى لكم أن تحفظوا عيونكم مفتوحة لكى تتوقعوا وتفهموا (تدركوا) كل ما سيحدث. ليس فى مقدورنا أن نكون أكثر ذكاء من العدو. الشىء المهم هو فى احتمالنا لكل شىء أن نحفظ بثبات فى قلبنا روح الحب والسلام. الرب هو سندنا. ينبغى لنا أن نتوسل إليه لكى يضع السلام فى قلبنا وإن كانت هذه هى مشيئة أن يهيئ الأمور الخارجية نحو الأفضل إلا أنه فيما يختص بنا لا ينبغى لنا أن ننسى من أين تأتى العاصفة، ومن الذى يثيرها ولا نبدل محبتنا للناس، بل ليكن غضبنا منصباً على المحتال الذى يختفى وراءها ويدفع ويقوى كل أمر.

**ثيوفان الناسك**

## كيف نحفظ فينا سلام الله

إذا شعرتم أن روحكم صارت واحدة مع نفسكم وجسدكم وأنكم لم تعودوا بعد منقسمين بالخطية بل فى اتحاد تام، وأن السلام المقدس للمسيح ينعشكم، حينئذ اسهروا على هذه العطية الإلهية بكل عناية ممكنة.

ليكن شغلكم الشاغل هو الصلاة وقراءة الكتب الدينية، لا تعطوا أعمالكم الأخرى سوى أهمية ثانوية حتى لا تدعكم الأنشطة الدنيوية تفترون (تبردون)

وإن استطعتم أبطلوها تماماً. السلام المقدس رقيق كنسمة الروح القدس يترك فى الحال النفس التى تظهر عدم اكتراث لحضوره. النفس التى ينقصها مخافة الله واحترامه تظهر عدم إخلاصها فى دوام تواطئها مع الخطية وفتحها الباب للإهمال. وفى نفس الوقت مثل سلام المسيح، تترك أيضاً موهبة الصلاة، هذه النفس غير الجديرة، حينئذ تجتاحها الأهواء كوحوش جائعة وتبتدئ فى تعذيب فريستها التى أسلمت نفسها إليها والتى تركها الله إلى ذاتها. إذا أكلتم كثيراً، أو ما هو أسوأ من هذا إذا شربتم كثيراً، سيتوقف سلام الله عن أن يعمل فيكم. إذا غضبتم فإنكم ستفقدون هذا السلام لفترة طويلة. إذا سمحتم لأنفسكم بأعمال (وأقوال) الوقاحة فلن يعمل الروح القدس فيكم بعد. إذا ابتدأتم تحبون أى شيء أرضي، إذا تركتم أنفسكم تصابون بالتصاق شغوف لأى شيء أو لأى موهبة أو لأى حب خاص لشخص ما، بالتأكيد سيغادركم سلام الله. لو سمحتم لأنفسكم أن تتلذذوا بأفكار دنسة، فسيختفى عنكم السلام لفترة طويلة لأنه لا يحتمل نتانة الخطية وخصوصاً خطايا الكبرياء والفسق. ستبحثون عن هذا السلام ولن تجدوه، ستبكون لفقده لكنه لن ينظر لدموعكم حتى تتعلموا أن تعطوا لهبات الله قيمتها الحقيقية وتحفظوها بكل عناية واحترام يليق بها.

ابغضوا كل ما يجذبكم نحو اللهو والخطية. اصلبوا ذواتكم على صليب وصايا الإنجيل وامكثوا مسمرين عليه. اطرحوا كل فكر وكل رغبة شريرة بشجاعة ويقظة وألقوا عنكم اهتمامات العالم واسهروا لأن تحيوا الإنجيل فى إتمام وصاياه بغيرة. عندما تصلّون، هنا أيضاً اصلبوا أنفسكم على صليب الصلاة. اطرحوا عنكم كل الأفكار التى تأتى إليكم أثناء الصلاة وتجاهلوها مهما كانت مهمة. الصمت المقدس الذى يدخل الذهن فى وقت الصلاة الإحساس بعظمة الله يتكلم عن الله بفصاحة وعمق أكثر من أى كلمة بشرية. يقول الآباء: «إذا كنت حقاً تصلى فأنت لاهوتي».

الأسقف إغناطيوس ب.

## احذروا الشبع

اهربوا من الشبع، حالة القلب هذه تقول برخاوة فى نفسها: هذا يكفى لا أريد أبداً أى شىء أكثر. لقد عملت بحمية ووضعت فى ذاتى ترتيب (أسير عليه) والآن يمكننى أن أمنح نفسى قليلاً من الراحة.

لقد قيل لإسرائيل: «(إنك) سمنت وغلظت واكتسيت شحماً ٠٠» (تث٣٢:١٥). فماذا يمكنه أن يرغب بالأكثر؟

لكن ماذا كانت النتيجة؟ إنه رفض الإله.

يشير هذا العدد فى النص الأصلى إلى الشبع المادى والاكتفاء (السرور) المتولد من الظروف الخارجية. لكن هذا ينطبق أيضاً على الشبع الروحى والسرور (الاكتفاء) الذى ينتج عن حالته الداخلية. والنتيجة هى بالمثل: التخلى عن الله. عندما يكون لنا كل شىء بوفرة فلماذا نصلى لله ونفكر فيه؟ لكن الناس الراضين عن أنفسهم لا يصلون دفعة واحدة (أى فجأة) إلى هذه الحالة، فإن بذرتها تكون موجودة فيهم سابقاً. النتيجة المباشرة للشبع هى ارتخاء الانتباه والتهامل (الإهمال). من يترك نفسه لهذا الشر سيجد نفسه على منحدر خطير. هنا تكون الخطورة فاسهروا.

**ثيوفان الناسك**

## ترويكا[1] الشر

لديّ الانطباع أنكم دائماً تحكمون على الآخرين وتدينونهم داخلياً. انتبهوا جيداً – حتى لو لم يحدث هذا إلا من حين لآخر ولم تكن حالة روحية ثابتة فأنتم بهذا تعانون خسارة عظيمة – أن يكون الإنسان له رأى سام عن ذاته فهذا يتولد عنه أمران: الأول الضرب بالبوق أمام نفسه، والثانى إدانة الآخرين. هذه الأشياء

(١) عربة روسية يجرها ثلاثة جياد متراصة.

الثلاثة تطلق ترويكا الشر التى تقودنا إلى الهاوية بأقصى سرعة. ينبغى لنا أن نحل (نطلق) هذه الجياد المتحمسة (الهائجة) ونخلّص أنفسنا منها. والنتيجة أنكم كلما سلكتم بوداعة أكثر، وصلتم بسرعة أكثر.

أتوسل إليكم أن تسهروا بانتباه أكثر على أنفسكم.

العمل المادى هو شىء حسن، ونفس العمل الذى يتم لأجل الطاعة الرهبانية هو مقدس. ليت تذكر الله لا يفارق قلبكم أبداً. ينبغى لنا أن نرى الرب أمامنا بالضبط كما نرى النور (المادي) ونسجد أمامه فى قلبنا بروح الاتضاع والتوبة، حينئذ ستأتينا مخافة مخلصة.

إنه أمر حسن أن تكونوا أحياناً مرفوضين. افرحوا عندما يحدث لكم هذا. تسير الأمور بطريقة سيئة عندما يمدحكم كل من حولكم ولا يقولون لكم الحقيقة. لا ينبغى لكم أن تنتظروا لوقت طويل حتى تكسروا هذا الفخ فى تلك اللحظات (لحظات عدم كسر هذا الفخ – فخ المديح)، لن يمكنكم أن تمتنعوا من اعتبار أنفسكم كقديسين وبالتالى ستبدأون فى انتقاد كل من حولكم. ليت الرب يعطيكم القوة لعمل كل ما هو حسن (خير). احترسوا من أن تأخذوا طريق من لهم سلوك خارجى معصوم لكن قلبهم فاتر وتنقصهم هذه الأحاسيس الباطنية التى تقدس الإنسان وتجتذب نعمة الله لتحل عليه. هذا يحدث لكم بمجرد تغافلكم من أن يكون لكم رأى سام عن أنفسكم وعن أن تكونوا مكتفين (راضين عن) جهودكم فهذه علامات الكبرياء.

**ثيوفان الناسك**

## إدانة الآخرين

ينبغى لنا أن نميز بين مختلف طرق الإدانة. تبدأ الخطية بمجرد أن تبدأ بالازدراء بشخص ما فى قلبنا لأجل غلطة (خطية) اقترفها. يمكن أن ندين بمنتهى البساطة، دون أن ننطق داخلياً بقرار (حكم) ضد الشخص الذى ندينه (أى ندين الفعل ونحكم بخطئه دون أن ندين الفاعل).

إذا نحن شعرنا فى نفس الوقت بالشفقة نحو الجانى ورغبنا بإخلاص فى إصلاح حياته، إذا نحن صلينا لأن يتصرفوا أحسن فى المستقبل، فلن نخطئ بإدانتهم، بل على العكس سيصير حكمنا تصرف محبة من نحوهم (وليس فعل إدانة نُحاسب عليه). الخطية هى بالأكثر فى القلب عما هى على الشفاه. كون التكلم هو خطية أو ليس خطية، فهذا يتوقف على الأحاسيس التى تعطى للكلمات صفتها. لكن من الأفضل أن نتحاشى كل نوع من الدينونة لئلا نُحمل على الانتقاد (لكل من حولنا). وبتعبير آخر من الأفضل عدم الاقتراب جداً من النار والجمر إذا أردنا ألا نحترق ونسوّد (من هباب النار). من الأفضل لنا أن نوجه توبيخاتنا وروحنا الانتقادية ضد أنفسنا.

**ثيوفان الناسك**

## لديكم ميت فى بيتكم فلا تنشغلوا بدفن الآخرين

لكى تمنعوا أفكاركم عن الطياشة، ينبغى لكم أن تقتنوا الإحساس بأن تكونوا دائماً مع الله فى قلبكم، حينئذ لن يوجد بعد موضعٍ فيكم للأفكار الغريبة. ولكى لا تدينوا الآخرين يلزمكم أن تصيروا مقتنعين تماماً بجرمكم أمام الله، وان تشعروا بالحزن وتتأوهوا على أنفسكم كما لو كانت مائتة، كما يقال «لديكم ميت فى بيتكم فلا تنشغلوا بدفن الآخرين (الموتى)».

**ثيوفان الناسك**

## لص داخلى شريك (متواطئ) مع لصوص خارجيين

يقال إن الكبرياء (الافتخار) هو لص داخلى يتواطأ مع اللصوص الخارجيين، فهو يفتح لهم الأبواب والشبابيك، ويمكنهم آنذاك أن يدخلوا ويتلفوا كل شىء بالداخل.

من يعرف؟ فربما لحظة الظلمة التى تشعر بها والتى تترككم بمجرد أن تبدأوا فى الصلاة، من المحتمل أن تكون حيلة من الشيطان ليولد فيكم أفكار الكبرياء (الافتخار) لكى تقولوا فى أنفسكم: «كم أنا أصلى حسناً! بمجرد أن أبدأ فى الصلاة، كل الشياطين تفر!».

احترسوا، فإذا جاءت إليكم أفكار الكبرياء بعد الصلاة، فهذا يُظهر أن العدو يسعى لأن يضرم كبرياءكم. **ثيوفان الناسك**

## نار الغضب ولهب جهنم

«لا تغرب الشمس على غيظكم ولا تعطوا إبليس مكاناً» (أف٤:٢٦، ٢٧).

ليس للشيطان مدخل فى النفس إذا هى احترست من الأهواء. آنذاك تكون هى شفافة ولا يستطيع الشيطان رؤيتها. لكن بمجرد أن تقبل أحد الأهواء وترضى به تسوّد فيراها الشيطان، فيقترب منها بجسارة ويبدأ فى السيطرة عليها. يوجد على الأخص اثنان من الأهواء يزعجان النفس: الفسق والغضب. عندما يفلح الشيطان فى أن يوقع أحد فى شباك الفسق، يدعه بمفرده مع عذاباته ولا يعود ينشغل به بعد ذلك إذا لم يكن ممكناً إزعاجه قليلاً بالغضب. لكن إذا لم يدع الإنسان نفسه يسقط فى الفسق، فإن الشيطان يسارع إلى حثه (حضه) على الغضب بحشد من الأشياء المهيجة.

إن الذى لا يميز مكر المجرب يستسلم لتهيج أعصابه من كل شئ (يدعو لذلك) متيحاً للغضب أن يسود عليه، وهكذا «يمكّن الشيطان منه». ولكن على العكس فالذى يسود على كل انتفاضة للغضب فيه فهو يقاوم الشيطان ولا يمكّنه منه أبداً. الغضب يمكّن الشيطان من الإنسان بمجرد أن يعتبره كشيء شرعى وعادل أن يُشبع الغضب الذى يشعر به. حينئذ يدخل العدو النفس ويبدأ فى اقتراح أفكار كل واحد منها أكثر إثارة من الآخر، وفى الحال يلتهب الإنسان بالغضب كما لو كان كله فى نار. هذه هى نار جهنم. ويتخيل هذا الشقى أنه يلتهب غيرة لأجل البر، بينما هو فى الحقيقة لا يمكن أن يكون له أى بر فى الغضب (يع١:٢٠). هذه هى صيغة الوهم الجديدة (المختصة) بالغضب، كما توجد أيضاً صيغة وهم مختصة بالفسق. «لأن غضب الإنسان لايصنع بر الله»

إن الذى يسيطر بسرعة على الغضب فهو يبدد هذا الوهم ويطرح الشيطان (أرضاً) بضربة قوية (أو قاضية) فى وسط صدره. هل يوجد (فينا) أحد بعد أن يطفئ الغضب ويحلل كل الموضوع بإخلاص، لا يكتشف أن تهيجه كان يرتكن على ازدراء؟ لكن العدو يعطى هذا الازدراء مظهر الشرعية ويعطى مثل هذا التضخيم حتى يمكن التصديق أن العالم كله سيتقوض (ينهد) لو لم نحصل على تعويض.

إنك قلت لى إنه لا يمكنك أن تمنع نفسك من أن تكابد الغضب والعداوة. حسناً استمر فيهما لكن اصرف (انفق) عدوانيتك ضد الشيطان وليس ضد أخيك (الإنسان). أعطانا الله غريزة الغضب كسيف لنطعن الشيطان وليس لنؤذى بعضنا البعض. اضرب العدو واستأصله واحتد ضده بقدر ما تريد. انتصروا فى أنفسكم مظهرين محبة وصلاحاً تجاه قريبكم. «ليتنى أفقد ثروتى وكرامتى ومجدي، ولا أفقد هذا العضو لأنه منى وهو أغلى عندى من كل شىء».

ليكن هذا هو قولنا عن بعضنا البعض ولا نؤذى أبداً جسدنا لأجل مسألة مالية أو لأجل شهرة.

**ثيوفان الناسك**

## لا يوجد أبداً شىء يستوجب فقدان الهدوء (والسلام)

لا يوجد أبداً شىء فى العالم يستحق التعب الناتج عن فقدان الهدوء (والسلام). لأنه هل يوجد شىء أثمن من النفس وسلامها؟ الغضب يدمر هذا السلام. عندما يتهيج الإنسان فهو يتعرض لخطر الاغتياب والثلب ويضرم اللهب ويشعل نيراناً عظيمة (شديدة) وبالتخيل يغالى فى الإساءة التى صُنعت فى حقه. والسبب فى هذا أنه لم يعد منتبهاً لنفسه، لذلك تلمع (تتلألأ) أحاسيسه الشريرة. نحن – فى أعماقنا – نحرص على حقنا فى إدانة ومعاقبة الآخرين لأجل خطاياهم بدلاً من أن ندين أنفسنا. إذا نحن اعترفنا بأننا خطاة وشعرنا بطريقة حية بكل نتائج الخطية، فلن يوجد مجال للغضب.

**ثيوفان الناسك**

## إخماد كل إحساس بالغضب

أن لا تدعوا أبداً أية كلمة غضب تفلت منكم هو موقف فى غاية الكمال، وهذا أمر ممكن إذا غاب كل هياج (سرعة غضب) من القلب. تنطفئ سرعة الغضب ويصير كجمرة منطفئة عندما نستسلم تماماً لمشيئة الله. نحن نفهم أن الله يسمح بالمعاكسات لكى نُختبر وتنكشف هكذا قوة فضيلتنا وهذا (الفهم) يساعدنا على حفظ هدوئنا، لأننا نؤمن أن الله ينظر إلينا فى هذه اللحظة.

رأيكم الذى يقول إن الذين يبذرون الإزعاج يمكن أن يكونوا آلات للعدو هو رأى مضبوط. أيضاً عندما يضايقكم شخص ما، تفكروا دائماً أن العدو يقف خلفه ويثيره ويقترح عليه كلمات وإشارات جارحة.

**ثيوفان الناسك**

## أساليب العدو

لنتذكر كيف يشرع المجرب فى تجريبنا. إن حد (نصل) سيفه هو أن يدخل فكرة فى القلب. ينتظر الشيطان ليرى كيف يتصرف القلب وبناء على هذا التخمين يبنى تجربة قوية. ولنفترض مثلاً أنك تفكر فى شخص أساء إليك. فهذا هو حد سيف العدو. لو استجاب القلب لهذا الفكر بأن ينجمع داخلياً إحساس بالغيظ والحقد ضد المسىء، فإن السيف فى هذه الحالة يخترق النفس ويجرحها، ويتقدم العدو فى الحال من النفس ويثير فيها عاصفة من الغضب والرغبة فى الانتقام. لكن لو على العكس، كان القلب مستعداً دائماً لأن يغفر الإساءات ويحفظ نفسه فى حالة وداعة صافية وسلام نحو الكل، حينئذ مهما كان الطُعم الذى يقدمه العدو للنفس ساماً جداً ليذكر النفس بالإساءة التى كابدتها فإن القلب لن ينفعل لها، ولن يكون للعدو أية شبكة يستطيع بها أن يدخل التجربة (داخل القلب).

إن نصل سيفه سوف يرتد عن القلب كما يرتد عن محارب يرتدى درعاً.

**ثيوفان الناسك**

## الخائن الداخلي

توجد طريقة لو مارسناها بانتباه شديد فلن نسمح إلا نادراً بأن يدخل خلسة أى فكر انفعالى (شرير) داخل النفس دون أن يُكتشف. هذه الطريقة عبارة عن فحص أفكارنا وأحاسيسنا بطريقة تكشف إلى أى شيء هى تميل: هل إلى إرضاء الله أم إلى إرضاء أنفسنا؟

من السهل جداً أن نميز هذا. الشيء الوحيد الذى نعمله هو أن نراقب أنفسنا. اعلموا أنه طالما أنتم لا تفحصون أنفسكم فيما تفعلونه، فلن تكتشفوا الخطأ فى تصرفاتكم.

قال شيخ لتلميذه: اسهر لئلا تأوى خائناً فى نفسك.

فأجاب التلميذ: من هو الخائن؟

أجاب الشيخ: رغبتك فى أن تفعل ما يرضيك.

وهذا حق، فرغبة إرضاء الذات هى سبب كل الشرور. لو تفحصون كل الأشياء الرديئة التى تفعلونها، فسترون أن كل واحدة منها تجد نقطة انطلاقها من رغبة أنكم فعلتم ما يرضيكم.

**ثيوفان الناسك**

## كأس سم

كقاعدة عامة احكموا على الشيء الذى يُعمل بحسب التأثير الذى يحدثه فينا. اسمحوا بما هو بنّاء ولا تسمحوا أبداً بما هو هدام. هل الإنسان الذى يتحلى بعقل راشد يمد يده ليشرب كأساً هو يعلم أنه يحتوى على سم (الموت)؟

**ثيوفان الناسك**

## منطقة هادئة عند قدمى الرب

عندما تأتيكم أفكار شريرة، فاصرفوا عينى ذهنكم عنها والتفتوا نحو الرب

وفى اسمه··· اطرحوها خارجاً. لو حرك فكر ما قلبكم وتدريجياً أيقظ فيكم لذة (شهوة) شريرة، فينبغى أن تلوموا أنفسكم وتطلبوا الغفران من الله وتتوبوا إلى أن يتولد فى قلبكم شعور معاكس للشهوة. فمثلاً بدلاً من أن تدينوا أحداً، ينبغى لكم أن تجتهدوا فى أن ينمو فيكم شعور بالاعتبار أو على الأقل بالاحترام تجاه هذا الشخص.

أعدوا خلوة هادئة فى قلبكم، منطقة فيها تكونون عند قدمى الرب. بمجرد أن تشعروا بإزعاج، ادخلوا بسرعة (إليها) وأدعو (الرب) بمثابرة كما لو كنتم تتوسلون اتقاء لبلية ما. والله سيساعدكم وكل شىء سيدخل فى الترتيب (النظام).

**ثيوفان الناسك**

## التواطؤ (التحالف) مع الأهواء

من يتواطأ مع أهوائه فى ضميره وفى قلبه، تسود عليه الأهواء تماماً، والله يستقبح هذه الحالة. لكن عندما يأمل إنسان بإخلاص فى اللاهوى، فحتى لو هاجمته انفعالات عنيفة، فحالته لن تكدر الله، لأن هذا الإنسان يكره أهواءه ويرغب من كل قلبه أن يتصرف بحسب مشيئة الله بدلاً من أن يخضع لها كعبد.

**ثيوفان الناسك**

## كن دائماً فى بيتك

ينبغى لكم أن تميزوا بين الأحاسيس التى تشكل جزءاً من كيانكم والانفعالات العابرة التى تروح وتجىء فيكم. طالما أن أهواءكم لم تُسحق كلية، فإن الأفكار والأحاسيس الرديئة والدوافع والنوايا الملتهبة لن تنضب. إنها تقل بقدر ما تقلل الأهواء، ومصدرها يكون الجانب الانفعالى لطبيعتنا، لهذا السبب ينبغى لنا أن نوجه كل انتباهنا نحو هذه الحرب ضد الأهواء. توجد طريقة لنتدرب بها وهى تذكار الله والصلاة الدائمة. عرف القدماء كيف يطردون الشر بهذه الوسيلة وكيف يستبدلونه بتدبير يرضى الله. اقتناء عادة صلاة يسوع هو الوجه الخارجى

لهذه الطريقة بالنسبة لحقيقتها الداخلية، يمكن التعبير عنها هكذا: «كن دائماً فى بيتك». ينبغى لنا أن نبقى دائماً فى قلبنا مع الرب بندائه. فهذا النداء يطرد كل الشرور.

**ثيوفان الناسك**

## حضور وغياب يسوع

عندما تكون صلاة يسوع غائبة، فإن كل أنواع الشرور تهاجم النفس ولا تترك فيها أبداً موضعاً صالحاً. لكن عندما يكون الرب حاضراً فى الصلاة، فكل ما هو غريب يختفى عنه.

(القديس) غريغوريوس بالاماس

## كيف تدخل الشياطين

ليس للشياطين أية وسيلة لتملك جسد وروح إنسان ولا أية قدرة على كسر أبواب نفسه إن لم تجرده أولاً من كل فكر مقدس وتفرغه وتحرمه من التأمل الروحى.

القديس يوحنا كاسيان

## الاستشهاد الداخلى

فى طبيعة الصلاة الداخلية ذاتها تكمن القدرة على كشف الأهواء الخفية التى تتوارى فى القلب البشرى وقمعها. الصلاة الباطنية (الداخلية) تكشف لنا عبوديتنا للأرواح الساقطة وتجعلنا نشعر بأسرنا وتحررنا منها.

لذلك لا يوجد ما يدعو إلى الانزعاج أو القلق عندما تثور فينا الأهواء بفعل طبيعتنا الساقطة أو بتحريض من أرواح الشر. حيث أن الصلاة تقهر الأهواء بمجرد ظهورها فينا، ينبغى لنا داخلياً ممارسة صلاة يسوع بمنتهى الهدوء وبلا تسرع، وتدريجياً ستهدأ كل العاصفة. يحدث أن عاصفة الأهواء واجتياح الأفكار الرديئة يكونان من العنف فيثيرا فى النفس حرباً عظيمة. إنه وقت الاستشهاد الخفى. عندما تهاجمنا الأهواء والشياطين ينبغى لنا أن نعلن إيماننا فى الرب بأن ننعكف على الصلاة بأعظم مثابرة، وهذا حتماً سيقودنا إلى النصرة.

الأسقف إغناطيوس ب.

## قانون الصوم

قانون الصوم هو عبارة عن هذا: البقاء مع الله فى الذهن والقلب، وأن نغفل كل الأشياء الباقية ونرفض كل بحث عن الذات على المستوى الروحى كما على المستوى المادى. ينبغى أن نعمل كل شىء لأجل مجد الله وخير قريبنا، حاملين طواعية وبحب، تعب الصوم والحرمان من الغذاء والنوم والراحة وحارمين أنفسنا من الانبساط الذى يتولد من صحبة الآخرين. ينبغى أن نعمل كل التضحيات (حرفياً الحرمانات) بتعقل، لأنه ينبغى تحاشى جذب الانتباه، كما ينبغى ألا نخور إلى الدرجة التى نصير بها عاجزين عن إتمام قانون صلاتنا. **ثيوفان الناسك**

## للكلام وقت وللسكوت وقت

تسألنى إن كان يجب عليك التحادث مع الآخرين بخصوص الحياة الروحية. افعل هذا على شرط ألا تتكلم عن خبرتك الشخصية. عالج الموضوع بطريقة عامة متكيفاً على احتياجات من يسألك. يحدث أن بعض الناس يجلسون للتحاور فى المسائل الروحية لمجرد الدردشة. هذا بالتأكيد أفضل من التحدث عن الأمور الدنيوية أو الاستسلام للثرثرة العقيمة.

أنت قلت إنك تفضل الصمت، لكن يستحيل الصمت سوى عندما يكون الإنسان بمفرده أو عندما لا يكون الحديث يخصنا (أو يهمنا). أما أن تهذ بلسانك فى الصلاة للرب عندما ينبغى لك أن تزور أو تقابل شخصاً ما فهذا شىء حسن. الأفضل هو البقاء دائماً مع الرب. ومن ناحية أخرى يمكن التحادث والإنسان ماكث مع الرب. حاول أن تتعود على هذا. عندما تتحدث مع شخص ما، امتنع بالأخص عن أن تزعجه بعدوانيتك أو بأن تعبّر عن رأى معارض تماماً لرأيه مع رغبة واضحة للانتصار فى المجادلة. العدو هو الذى يلهمك هذا لكى يثير نزاعاً وهكذا يقود إلى الانشقاق. تحاشى أيضاً الكلام عن الأمور الروحية لأجل

استعراض حكمتك الذاتية. هذا أيضاً اقتراح من العدو ولو أنت تبعته فسيسخر الناس منك وتكدر الله.

**ثيوفان الناسك**

## الجهاد النسكي – النعمة يمكن أن تُعطى النصرة

الانتصار الأول على أنفسنا – هو الأساس والشرط لكل الانتصارات الأخرى وهو الذى وحده يجعلها انتصارات ممكنة – وهو عبارة عن سحق إرادتنا الذاتية والخضوع التام لله وأن نبتعد وننفصل عن كل مصدر للخطية. هذا الخضوع يقودنا لأن نحيد عن الأهواء بنفور واشمئزاز. بهذا السلاح الروحى نحن أيضاً نكون أقوى من كل جيش. عندما لا يوجد خضوع الذات هذا لله، يكون الانتصار فعلاً فى متناول يدى العدو قبل أن تبدأ المعركة. وبالمقابل لو نحن خضعنا لله، فهو يمنح الانتصار لنا بدون حرب.

نحن نرى بهذا أنه من حيث أن نقطة الانطلاق لكل نشاط إيجابى توجد فى حالتنا الداخلية، لذلك فإن كل قوة العدو تكون موجهة أيضاً على هذا الجانب (أى الداخل). إذا انجذب الضمير والإرادة لكل ما هو خير، فإنهما يميتان كل شر وكل هوى وخصوصاً ما يوجد (منها) فى داخلنا. لذلك فالنقطة الأساسية هى بالتحديد انجذاب الإرادة نحو ما هو خير. فى هذا كما هو الحال دائماً، القوة التى تبدأ القتال ضد الأهواء تكون هى الذهن أو الروح الذى فيه يقيم الضمير وحريتنا (حرية الإرادة)، أو بعبارة أخرى فإن الروح تكون معانة ومعضدة بواسطة النعمة.

النعمة هى التى ستشفى ملكاتنا وتكلل بالنجاح كل جهاداتنا النسكية. النعمة أيضاً هى التى تملأ بالقوة ذهننا أو روحنا لكى يمكنها أن تهاجم الأهواء وتصرعها. بالعكس، عندما تتقوى الأهواء فهى مباشرة تهاجم الذهن والروح، وبتعبير آخر تجتهد لأن تخضع ضميرنا وحريتنا. إن العدو يوجه سهامه الملتهبة ضد هذا المذبح الداخلى حيث يقيم الضمير والحرية (حرية الإرادة). إنه يهاجمه

بواسطة الأهواء ويكمن فى جسدنا وفى نفسنا. لكن طالما أن ضميرنا وحريتنا (حرية الإرادة) يظلان مرتبطين بثبات بالخير، فإن النصر هو لنا مهما كان عنف الهجوم.

هذا لا يعنى أن قوة النصرة توجد فينا وليس فى الله، (بل) هذا يظهر فقط النقطة حيث تعمل قوة النصرة هذه. فى هذه الحرب تكون روحنا المجددة هى التى تحارب مباشرة، لكن النعمة هى التى تحرز الانتصار وتسحق الأهواء. إنها تخلق فينا شيئاً وتسحق آخر، لكنها دائماً تعمل بواسطة روحنا أى بضميرنا وإرادتنا. الذى يجاهد يسجد أمام الله طالباً معونته وهو مملوء بغضة واشمئزازاً لأعدائه. لذلك إذ تعمل به، فهو (أى الله) يهزم الأهواء ويطردها.

**ثيوفان الناسك**

## التفتوا نحو الله لتطلبوا معونته

ماذا نفعل عندما يهاجمنا مجرم؟ نضربه ونستغيث طلباً للمعونة. تنبه صرخاتنا البوليس الذى يأتى إلى نجدتنا. ينبغى لنا أن نفعل المثل فى جهادنا الداخلى ضد الأهواء. إذ نمتلئ بالغضب ضدها نصرخ نحو الله قائلين: «يا رب أعني! يا يسوع المسيح ابن الله خلصني! يا الله أسرع إلى معونتى. يا رب تعالى لنجدتي!».

وإذ تنادون الرب هكذا، لا تجعلوا انتباهكم يضل بعيداً عنه، ولا تدعوا أنفسكم تنشغل بما يحدث فيكم، بل أمكثوا فى حضرة الرب واطلبوا معونته، والعدو سيهرب كما لو كان يتعقبه أحد بالنار.

ليس لنا أن نتناقش مع أفكارنا الشهوانية. لنلتفت فى الحال نحو الله بمخافة وتقوى وثقة بأن نستسلم تماماً لحمايته. فى تصرفنا هكذا ندفع أهواءنا بعيداً عن عين ذهننا فلا ننظر سوى الرب. وحيث أننا لا نعير الفكر الشرير أى انتباه، فإنه يُبتر من النفس، والنفس تترك الفكر الشرير من ذاتها إذا تفاعل معها بواسطة

سبب ما طبيعي، ولو وجده العدو معها، فإنه يُطرح أرضاً بواسطة شعاع النور الداخلى الذى يأتى من تأمل الرب. لذلك بمجرد ما أن النفس تلتفت نحو الله وتناديه، تتحرر من هجمات الأهواء.

**ثيوفان الناسك**

## العمل بدون تسرع

ينبغى لنا العمل بدون تسرع و مكتفين جهودنا تدريجياً بحيث لا تفوق قدراتنا، وإلا سيكون عملنا كرقعة جديدة على ثوب عتيق. إن العزم على مباشرة الجهاد النسكى ينبغى أن يأتى من الداخل. يحدث أحياناً أن مريضاً يجد بالبديهة علاجاً أو ترياقاً لمرضه لأنه تذوقه كما لو برغبة جارفة (عنيفة).

**ثيوفان الناسك**

## الكفاح الداخلى والجهاد الفعال

لو كان الجهاد داخلياً فقط، فإنه ينزع الهوى من الضمير، لكن يبقى الهوى مع ذلك حياً ولو أنه لا يكون مرئياً بعد. الجهاد النشيط يضرب العدو على رأسه. هذا لا يعنى أنه ينبغى التخلى عن الجهاد الداخلي، بل ينبغى متابعته بمثابرة وإلا سيبقى كل جهدنا بلا ثمر، بل ويمكن لميولنا الشهوانية أن تزيد بدلاً من أن تتقلص. لو نحن تخلينا عن الجهاد الداخلي، فسوف نكتشف أنه بينما نحن نحاول أن ننزع هوى ما، يجتاحنا هوى آخر غيره. فمثلاً نحن نطرد الشره بالصيام وهوذا المجد الباطل يحل محله. لو نحن أهملنا أن نعطى الجهاد الداخلى الانتباه الذى يليق به، فأى جهد مهما كان شاقاً لن يأتى بثمر. الكفاح الداخلى المتحد بالجهاد الفعال (النشط) سيضربان الأهواء بآن واحد داخلياً وخارجياً. وهكذا يسحقانها بسرعة كما يُسحق عدو بأن يتم تطويقه من الأمام والخلف فى آن واحد.

**ثيوفان الناسك**

## الدنس والطهارة

اعملوا قاعدة بأن لا تشجعوا أبداً طواعية أى فكر أو أى إحساس أو أى شهوة ملتهبة، بل اطردوها بغضب بمجرد أن تلمحوا أياً منها. وبهذه الطريقة ستكونون دائماً أبرياء أمام الله وأمام ضميركم. أنتم لا تزالون تحملون فيكم دنس الأهواء لكنكم أيضاً أبرياء. **ثيوفان الناسك**

## القوتان المتعارضتان

هناك قوتان متناقضتان تماماً تعملان فيّ: قوة الخير وقوة الشر، قوة الحياة وقوة الموت. ولكونهما قوتان روحيتان فإنهما غير مرئيتان. ولكن بالصلاة المخلصة الحرة نكون فى حالة يقظة، فتطرد قوة الخير قوة الشر، لأن القدرة الرديئة لا تأتى إلا من الشر الكامن فيّ ولكى نتحاشى التأثير الجليدى للروح الرديئة ينبغى لنا أن نحفظ دائماً فى قلبنا صلاة يسوع القائلة: «يا يسوع ابن الله ارحمني». فى مواجهة الشيطان غير المرئى يقف الله غير المرئي، وفى مواجهة من هو قوى يقف صاحب القدرة اللانهائية.

(القديس) يوحنا كرونستادت

أعرف ذاتك بذاتك

## رؤية الذات لنفسها

طالما أن النفس لا تقيم بالذهن فى القلب فهى لن ترى ذاتها ولن تشعر حقاً بذاتها.

**ثيوفان الناسك**

## كيف تعرف تفاهتك

إننى أستنتج أنك لا تزال فى رأسك وليس فى قلبك. انزل فى قلبك وأنت تعرف بآن واحد تفاهتك. ستبدأ فى أن تشعر وترى هذا بمجرد نزولك فى قلبك. وكلما

نزلت أكثر إلى أعماق نفسك، كلما سيكون هذا الأمر أكثر وضوحاً لك.

**ثيوفان الناسك**

## المعرفة الحقيقة للذات

المعرفة الحقيقية للذات هى عبارة عن رؤية الإنسان لأخطائه وضعفاته بقدرٍ من الوضوح يغطى مجال رؤيتنا. ولاحظ هذا جيداً، كلما عرفت أخطاءك، فترى إلى أى حد أنت تستحق الملامة، كلما تتقدم (روحياً) أكثر. **ثيوفان الناسك**

## معيار التقدم فى الحياة الروحية

اسهروا على أنفسكم. لن أقول سوى شيء واحد أو بالأحرى سأكرر ما فعلته سابقاً: التقدم فى الحياة الروحية يظهر بمعرفة دائماً متزايدة عن عدم استحقاقنا بالمعنى الحرفى التام للكلمة. بمجرد أن نعطى أنفسنا قيمة ما بأية طريقة كانت، فهذا يشير إلى أن الأمور تسير رديئاً. هذا أيضاً خطر جداً لأن العدو يتقدم ويبدأ فى تشتيت انتباهنا واضعاً أحجار عثرة على طريقنا.

النفس التى لها رأى عالٍ عن ذاتها تشبه غراب الأسطورة الذى سمع تملقات (إطراء) الثعلب، ولكى يظهر صوته الجميل ترك نفسه يسقط فى حبائله. ليت الرب يساعدك لتمارس بوعى أكثر، الالتزام بأن لا تعزو أية قيمة لأعمالك. اسهر أيضاً على أن يوجد أقل صور أفكار وأحاسيس أكثر فى نفسك. ثابر فى الصلاة الباطنية التى تباشرها فهذه هى الطريقة التى تقلص بها أمواج الصور التى تجتاز روحك. سيأتى الوقت الذى فيه تشعر بتوقف هذه الأمواج كتوقف دم المرأة النازفة (لو٨:٤٤).

## الشعور بأنك خاطئ

الشعور ببرنا الذاتى يسبب لنا خسائر كثيرة. ضع فى ذهنك جيداً أن اللحظة التى فيها يرتفع فيك هذا الإحساس حتى ولو كان ضعيفاً، فهو علامة أكيدة

على أن جهودك تسير فى طريق منحرف. كلما كان اقتناعك بأنك خاطئ - أكثر عمقاً- كلما أمكنك أن تكون أكثر طمأنينة (أمناً) بأنك على الطريق المستقيم. لكن ينبغى لهذا الاقتناع أن يتدفق من أعماق كيانك وبطريقة طبيعية وليس كأنه خارجى نابع من تأمل لك أو بإشارة ما صُنعت لك.

توجد أحاسيس صالحة كثيرة، لكن الإحساس بعدم استحقاقنا (وتفاهتنا) هو الأكثر أساساً وعندما يكون غائباً، فإن كل الأحاسيس الأخرى لن تفيد شيئاً. تذكر هذا دائماً.

**ثيوفان الناسك**

## دخان وعفونة جهنم

تتصورين أن الراهبات الأخريات يسرن على جبل أو على سقف (بيت) وأنتِ بعيدة (عنهن) وتحتهن. ولو حدث لكِ أن شاهدتى راهبة كما لو كانت تحتك (تحزنين). ينبغى لكِ أن تلومى نفسك بشدة على هذا التصور وتسارعى لطلب الغفران من الرب.

إن أسوأ الأشياء هى الاعتداد بالذات والكبرياء وإدانة الآخرين. هذا دخان وعفونة جهنم. تعودى أن تبتهجى بالأكثر عندما تُعاملين بازدراء وتبكيت بل وبالضرب، من أن تفرحى عند استقبالك حسناً ومعاملتك باحترام. فى هذا يوجد الطريق الأكثر أمناً نحو الاتضاع.

**ثيوفان الناسك**

## دن نفسك وأنت تتوقف عن إدانة الآخرين

لماذا ننتقد الآخرين؟ لأننا لا نحاول أن نعرف أنفسنا. فالذى يجتهد فى معرفة نفسه لن يجد الوقت ليلاحظ أخطاء الآخرين. دن نفسك وأنت ستتوقف عن إدانة الآخرين. اعتبر كل إنسان أفضل منك، لأنه بدون هذه الفكرة، يكون الإنسان بعيداً عن الله حتى لو أجرى معجزات. **الراهبة مجدلية (مادلين بالفرنسية)**

## سلسلة متواصلة لأعمال إنكار الذات

أتوسل إليكم أن تحفروا هذا فى ذاكرتكم، من اللحظة التى فيها نستيقظ إلى اللحظة التى فيها نغلق عيوننا لننام، ينبغى علينا أن نتصرف بالطريقة التى بها يكون كل يومنا سلسلة متواصلة لأعمال إنكار الذات، ودائماً نتممها لأجل محبة الله، أمام وجهه ولأجل مجده. أعمال إنكار الذات لا تتطلب ظروفاً غير عادية، بل هى تتوارد فى الأنشطة اليومية للحياة وهى عبارة عن قرار داخلى أو هى توجيه للإرادة. وهى يمكن أن توجد فى كلمة، نظرة، إشارة، أو أى شىء آخر عديم الأهمية. سمتها (صفتها) المميزة هى إرضاء الذات ومقاومة ثابتة للإرادة الذاتية.

**ثيوفان الناسك**

## الإحساس بالأهمية الذاتية

افحصوا ذواتكم وانظروا إن كان فيكم إحساس قوى بأهميتكم أو بتعبير سلبى إن لم تفهموا بعد أنكم لا شىء. هذا الإحساس بالجدارة هو يتوارى فى الأعماق لكنه يحكم كل حياتنا. إن ما يتطلبه هذا الإحساس أولاً هو أن تسير كل الأمور كما نرغب. وإذا لم تُسر الأمور هكذا نشتكى لله ونغتاظ من الآخرين.

القيمة العالية التى ننسبها لأنفسنا كنتيجة للإحساس بأهميتنا ليس فقط تعكر صفو العلاقات مع الآخرين بل أيضاً تعكر موقفنا من نحو الله. هذا الحب للذات هو أكثر خداعاً من الشيطان فهو يتوارى مباشرة تحت كلمات متضعة ويقيم بثبات فى القلب بالطريقة التى بها يجعلنا نوازن بين الاتضاع الكاذب والحب الذاتى.

**ثيوفان الناسك**

## النعمة تعمل فى السر – التوبة المستمرة والدموع غير المتوقفة

ينبغى لنا أن ندرك أن الشخص الذى يمتد (أى يتقدم) بكل قواه نحو الكمال لا يشعر هو نفسه بالتقدم الذى أحرزه فى هذا الطريق. إنه يكد بعرق جبينه، لكن

الذى يبدو له أن جهوده لا تحمل ثمراً. النعمة هى التى تعمل (فيه) فى السر. لا تميز عين الرؤية البشرية ما تقوم هى بإتمامه. طريق الكمال يمر (يعبر) بهذا الإحساس أننا عميان وفقراء وعراة. هذا الإحساس بالعرى مرتبطاً ارتباطاً وثيقاً بانسحاق الروح التى نسكبها أمام الله فى توبة مستمرة وغم وحزن لإحساسنا بنجاستنا. مشاعر التوبة هى عنصر أساسى فى التقدم الروحى وكل من يتملص منها يحيد عن الطريق المستقيم. التوبة هى نقطة الانطلاق وحجر الأساس لحياتنا الجيدة فى المسيح. وينبغى أن تكون حاضرة ليس فقط فى البداية بل أيضاً على مدى كل نمونا فى المسيح، وهى تتعمق بالقدر الذى به نتقدم. عند إدراك الإنسان للنضج الروحى يقتنى ضميراً حاداً لخطاياه وفساده وتصير ندامته وتوبته عميقة أكثر فأكثر. الدموع هى معيار التقدم، والدموع غير المتوقفة هى علامة اقتراب التطهير (والنقاوة).

**ثيوفان الناسك**

## توبة مستمرة

يستحيل أن نحيا فى سلام مع الله بدون توبة مستمرة. وضع يوحنا الرسول هذا الشرط لكى نكون فى سلام مع الله: «لأنه إن لامتنا قلوبنا فالله أعظم من قلوبنا ويعلم كل شيء» (١يو٣: ٢٠). إن لم يكن الضمير محملاً بالخطايا، فحينئذ تتقدموا بجسارة أمام الله بإحساس سلامي، لكن لو كان هناك شيء على الضمير فإن سلامكم يكون مضطرباً. لو كان علينا (حرفياً لنا) شيء ما على الضمير، فهذا يكون ناجماً عن إقرارنا (داخلياً) بالخطية. لكن لو نحن صدقنا نفس الرسول، فلن نكون أبداً بدون خطية والرسول يشعر بهذا بقوة حتى أنه يدعوه كاذباً كل من يدّعى أنه بدون خطية (١يو١:٨). لذلك لا توجد لحظة واحدة لا يوجد فيها على ضميرنا خطية ما إرادية كانت أو لا إرادية وبالتالى لا توجد لحظة يكون فيها سلامنا مع الله فى أمان تام. يترتب على هذا أنه ينبغى لنا حتماً أن ننقى ضميرنا لكى نكون فى سلام مع الله، والضمير يتنقى بالتوبة بلا انقطاع؛ لأن التوبة تغسل النفس من كل دنس وتجعلها نقية (١يو١:٩). ليست التوبة فقط عبارة محتواه

فى الكلمات: «أغفر لى يا رب، ارحمنى يا رب»؛ ولكن من أجل نوال غفران الخطايا يلزمنا أيضاً أن ندرك بوضوح النجاسة التامة لكل أفكارنا ونظراتنا وكلماتنا ورغباتنا، وينبغى لنا أن نعرف أننا مذنبون وأننا تعدينا الشريعة ولا برّ لنا، وينبغى لنا أن نقر كم نحن فى احتياج لأن نصلى لله ليمنحنا غفرانه. ونستمر فى هذا إلى أن تنال روحنا أخيراً السلام. إن كان فيما يختص بالخطايا الثقيلة، فينبغى الاعتراف بها فى الحال لأبينا الروحى ونحصل على الغفران عنها، وبالتالى نحفظ ضميرنا بلا عيب، لأنه فى هذه الحالة لا يمكننا أن نسترد السلام فقط بواسطة أعمال التوبة اليومية لصلاتنا الخاصة. **ثيوفان الناسك**

## اخضعوا للتجربة

خذوا هذا كقاعدة:

**أولاً:** قبل كل شىء توقعوا أن تلاقوا دائماً ضيقة ما، وعندما تأتى تعاملوا معها كشىء كنتم تنتظرونه.

**ثانياً:** عندما يحدث شىء ضد إرادتكم وعندما تكونون على وشك الغضب وفقدان ثباتكم (رباطة جأشكم)، سارعوا لأن تثبتوا انتباهكم فى قلبكم واعملوا كل ما فى إمكانكم لأن تقطعوا بسرعة هذه المشاعر (الغاضبة). تماسكوا فى وجهها وصلوا. لو أفلحتم فى منع هذه الأحاسيس من أن تصعد فيكم فسوف ينتهى اضطرابكم؛ لأن هذه المشاعر (الغاضبة) يمكن ضبطها عندما تكون على وشك الانطلاق. لو تولّد فيكم شعور من هذا النوع حتى لو كان ضعيفاً، فاعزموا – لو كان ممكناً – أن لا تقولوا شيئاً ولا تفعلوا شيئاً قبل أن تنزعوه منكم. أما إذا كان ذلك مستحيلاً فاجتهدوا أن تتكلموا وأن تتصرفوا ليس بحسب هذه المشاعر بل بحسب وصايا الله وبالطريقة التى يريدها (الله) بوداعة وهدوء كما لو كان لم يحدث شىء.

**ثالثاً:** لا تنتظروا أن تغير طبيعة الأشياء ويلزمكم أن تقبلوا هذه المضايقات (الاحتكاكات) على مدى كل حياتكم.

لا تنسوا هذا أو لا تقللوا من قدره وإلا فلن يصير صبركم ثابتاً أبداً. أخيراً مع كل هذا احتفظوا بالبشاشة والتكلم بطريقة لطيفة وبسلوك ودود، وتحاشوا فوق كل شيء أن تذكّروا الناس بأقوالهم وأفعالهم الظالمة. تصرفوا معهم كما لو كانوا لم يفعلوا بكم أى شر. تعودوا على أن تحفظوا بلا انقطاع تذكر الله.

**ثيوفان الناسك**

## محو كل انطباع غريب

نسيت أن أذكرك أن كل انطباع غريب عن الحالة الداخلية التى تأملها، ينبغى أن يُنزع بمجرد أن تكتشفه فيك. لا تتركه إلى المساء ولا تنتظر عليه طويلاً. الطريقة بسيطة: انزل فى قلبك، هناك حيث تشعر به والفظه رافضاً أن تعطيه مأوى فيك، وفى نفس الوقت صلّ لله لكى يحميك منه. اعمل هكذا إلى أن ينصرف هذا الانطباع منك.

**ثيوفان الناسك**

## لنفحص أفكارنا

ليت عين ذهنكم لا تحيد عن قلبكم، وعندما يظهر شيء ما فيه سارعوا بأن تمسكوه وتفحصوه. لو كان فكراً حسناً اتركوه، وإلا فاسحقوه فى الحال. تعوّد بهذه الطريقة على الإقرار: لو أن فكراً ما ظهر بصورة أكثر من الآخرين، فهذا يكشف فيكم هوى أكثر قوة من الأهواء الأخرى، هذا يعنى أنه ينبغى عليكم أن تحاربوه بقوة عظيمة جداً. لا تضعوا أية ثقة فى أنفسكم، ولا تأملوا فى أن تنجحوا فى أى شئ كان بجهودكم الذاتية؛ لأن كل علاج (دواء شافٍ) هو يأتى من الله. لذلك اخضعوا له وهذا الخضوع ينبغى أن يكون فى كل الأوقات. جاهدوا وثابروا على هذا لكن لا تنتظروا خيراً سوى من الرب.

**ثيوفان الناسك**

## معرفة الذات وكتب الآباء

اسهروا على أنفسكم وانشغلوا بالأكثر بقلبكم. من أجل تمييز حركات قلبكم، اقرأوا كتابات القديس يوحنا الدرجى ومار اسحق السريانى وبرصنوفيوس ويوحنا (رفيقه) ودياودوك وفيلوثاؤس وإشعياء الإسقيطى وإيفاجريوس البنطى وكاسيان ونيلوس (السورسكي) التى هى موجودة فى كتاب الفيلوكاليا. طبقوا على أنفسكم ما يقولونه. عندما تقرأون لا تكتفوا بأن تحتفظوا فى الذهن بفكرة عامة عما يقوله الكتّاب، بل اجعلوها دائماً كقاعدة شخصية لكم أن تطبقوا قدر المستطاع على أنفسكم ما تقرأونه. إذا تصرفتم هكذا فإن الفكرة العامة التى كونتموها ستأخذ فى الحال أبعاداً جديدة.

**ثيوفان الناسك**

## الطريق المطهرة للنفس بأتعابٍ دائماً عظيمة جداً

ينبغى لنا أن نقبل باستمرار من يد الله التجارب والضيقات وأيضاً روح التوبة التى يوقظها فينا. فى الواقع هذه الأتعاب وأتعاب غيرها من نفس النوع هى آلة فعالة جداً لأجل تطهيرنا (تنقيتنا). إن هذه الخبرات عملياً هى عون عظيم لنا وهى بنفس قدر أهمية عون الأب الروحي، وعندما لا يوجد أب روحي، فهذه الخبرات تحل محله، هذا وإذا قُبلت على الأقل بإيمان واتضاع. لأن فى مثل هذه الظروف، الله نفسه هو الذى يعمل كمرشد روحى وهو بالتأكيد أكثر حكمة (بما لا يقاس) من أى إنسان (مهما كان حكيماً).

يصف مار اسحق السريانى بالتفصيل الطريقة التى بها يقود الرب تدريجياً الإنسان الذى يجربه فى الطريق المطهرة بأتعاب وهى دائماً عظيمة جداً. كما يصف كيف يوقظ فيه روح التوبة. كل ما هو مطلوب منا الإيمان بعناية الله المحُبة والقبول الفورى ولفرح مع الشكر لكل ما يرسله لنا. نقص الإيمان ورفض قبول هذه التجارب ينزع من هذه التجارب المرّة كل قدرة مطهرة، ويمنعها من

الوصول إلى قلبنا وعمق كياننا. بدون ضيقات ومصاعب خارجية يصعب مقاومة الكبرياء وتحاشى المجد الباطل. كيف يمكن بدون دموع التوبة أن نجرد (حرفياً نتخلص من) الشعور الفريسى من قيمته وبره الذاتى. **ثيوفان الناسك**

## لا تُفيد شيئاً

النفس التى لم تُختبر بالأتعاب لا تفيد شيئاً (لذاتها أو لمن حولها).

**ثيوفان الناسك**

## طريق الملكوت

سواء شئنا ذلك أم لم نشأ لا يوجد سوى طريق وحيد يؤدى إلى الملكوت ألا وهو طريق الأتعاب والضيقات. **ثيوفان الناسك**

## الروح القدس يُرينا من نكون نحن

يمنح الروح القدس الاتضاع الحقيقى. مهما امتلك الإنسان من ذكاء وإحساس وبصيرة، فإن لم يقتنِ فيه الروح القدس فلن يمكنه أن يتعرف على نفسه حقاً، لأن بدون معونة الله لا يمكنه أن يرى الحالة الداخلية لنفسه. لكن عندما يدخل الروح القدس فى قلب الإنسان فهو يريه كل فقره الداخلى وكل ضعفه وفساد نفسه وقلبه وكم هو بعيد عن الله. يكشف الروح القدس للإنسان كل الخطايا التى توجد فيه مع فضائله وبره، كما يكشف له كسله ونقص غيرته لأجل خلاص وخير الآخرين وأنانيته التى تظهر حسب الظاهر أنها عديمة النفع، والحب الذاتى الذى يظهر هناك حيث كان يُنتظر عدم ظهوره (أو ظهوره بأقل طريقة ممكنة)- بالاختصار الروح القدس يُظهره على حقيقته. وإذ يستنير الإنسان بالروح القدس يبدأ الإنسان فى تذوق الاتضاع الحقيقى فلا يتكل بعد على ذاته ولا على فضائله بل يعتبر نفسه كحثالة البشرية.

يعلمنا الروح القدس الصلاة الحقيقية. لا يمكن لأحد قبل أن ينال الروح القدس أن يصلى بطريقة مقبولة حقاً لله. والأمر هو كذلك لأن من يباشر الصلاة بدون أن يقتنى فيه الروح القدس يكتشف أن نفسه مشتتة فى كل الاتجاهات تجول هنا وهناك بحيث أنه يستحيل عليه تثبيت فكره. فضلاً عن هذا فهو لا يعرف حقاً لا نفسه ولا احتياجاته. إنه لا يعرف ماذا يطلب من الله ولا كيف يأخذ ما يطلبه. بل إنه لا يعرف من هو الله. وبالمقابل من يحل فيه الروح القدس يعرف الله ويعرف أنه أبوه ويعرف كيف يذهب إليه وكيف وماذا يطلب. كما أن أفكاره أثناء الصلاة تكون هادئة نقية تدور كلها حول هدف وحيد: الله، وبفضل صلاته يكون قادراً حقاً على عمل كل شيء.

أنوسنت[١] مطران موسكو

الكد (التعب) الداخلى والخارجى

## الكد الداخلى

العمل الداخلى (الذي) بحسب مشيئة الله إذا لم يأت إلى معونة الإنسان فإنه يتعب عبثاً.

القديس برصنوفيوس ويوحنا

## الأوراق والثمر

سأل راهب الأنبا أغاثون: قل لى يا أبى أيهما الأعظم: النسك الجسدى أم اليقظة الداخلية؟

أجابه الأب: الإنسان هو كمثل شجرة، النسك الجسدى هو بمثابة الأوراق، واليقظة الداخلية هى الثمر. قيل فى الإنجيل: «كل شجرة لا تصنع ثمراً جيداً

---

(١) أشهر المبشرين الروس فى القرن التاسع عشر (١٧٩٧ - ١٨٧٩). وأثناء الجزء الأعظم من حياته (١٨٢٤-١٨٦٨) خدم فى سيبريا الشرقية وفى ألاسكا (قبل بيع روسيا لها إلى أمريكا فى القرن التاسع عشر) حيث بشر بالإنجيل لأهل ألاسكا والهنود الحمر وكان أول أسقف أرثوذكسى يعمل فى القارة الأمريكية.

تُقطع وتُلقى فى النار» (مت٣: ١٠). لذلك واضح أن كل جهدنا هو متعلق بالثمر أى بحفظ الذهن مع أننا محتاجون أيضاً إلى حماية وزينة (جمال) الورق أى النسك الجسدى.

## مستويان من الحياة فى الدير

الحياة فى الدير عبارة عن مستويين مختلفين: الواحد خارجى والآخر داخلى. القوانين المفروضة فى الدير تختص بكل الحياة الخارجية. هذه القوانين مهمة، لأننا ببساطة أحضرنا إلى الدير جسدنا كما نفسنا أيضاً، لكن الكد لأجل خلاص النفس يتم بطريقتها الخاصة جنباً إلى جنب مع هذه القوانين الخارجية. إذا لم نفهم هذا جيداً فهناك خطورة من الاستسلام فى الأيام (حرفياً المحاولات) الأولى للحياة الرهبانية إلى اعتبار أن هذه القواعد وهذه الواجبات لا علاقة لها مع الهدف الذى لأجله وضعت والذى نحوه (ينبغى أن) تجذب الانتباه. وبالعكس، بمجرد الثبات فى الدير، يمكن الاعتقاد (خطأ) أن الحياة الرهبانية محتواه تماماً فى هذه القوانين (أى أن يظن الراهب أن التقيد الحرفى دون الفهم الواعى لهذه القوانين هو غاية فى حد ذاتها). وفى هذه الحالة يكون تعب الراهب باطلاً فهو لن يتقدم ولا حتى خطوة واحدة نحو تنقية نفسه.

لنكرس ذواتنا تماماً لحياة فيها تعمل اليدان والرجلان شيئاً بينما النفس - فى تلهفها لأن تجد الخلاص - منشغلة بعمل آخر غيره.

**ثيوفان الناسك**

## العدو الأساسى للحياة فى الله

العدو الأساسى للحياة فى الله هى كثرة الاهتمامات الدنيوية. هذا الفيض (من الاهتمامات الأرضية) يجتذب الإنسان لدائرة لا تنتهى من الأنشطة الدنيوية. كل يوم من الصباح إلى المساء، يجتاز من شغل (وانشغال) لغيره ولا يجد لحظة ليستريح فيها وليس له وقت ليلتفت نحو الله ولا ليرتفع لحظة نحوه فى الصلاة. هذا الفيض لا يجعل موضعاً لله لدى الراهب!!

الذين يفهمون هذا يدخلون الدير فقط ليتحرروا من هذه الاهتمامات المربكة وهناك (فى الدير!) يتخلصون منها، والذين يدخلون الدير ويتناسون هذا ويتوهون عن خلاصهم يجدون سبل كثيرة فى الدير تتيح لهم انشغالات كثيرة من باكر إلى المساء ويجعلون منها هدفاً فى حد ذاتها ويعتبرون أنفسهم كموظفين لابسين زياً رهبانياً ويطيحون فى إخوتهم الرهبان ومن يعملون تحت أيديهم لأجل العمل والويل للراهب والرهبنة التى تتصرف هكذا.

عندما تنتهى كثرة الانشغالات، يصير الذهن والقلب حرين (أحراراً) تماماً ولا شيء يعيقهما عن البقاء مع الله والابتهاج به. الذين يمارسون الحياة الرهبانية بطريقة ذكية (أى بتمييز وإفراز) ينجحون فيها بسرعة ويقيمون فيها بثبات. كل ما يتبقى عمله بعد ذلك هو حفظ هذا الكنز الذى هو غياب الهموم (والاهتمامات) وهم يصلون إلى هذا فعلاً. كل راهب أو راهبة له عمل عليه أن يوفيه على مدى اليوم. وحيث أن هذه الواجبات هى عمل روتيني، فهى لا تحتاج إلى انتباه خاص وهكذا يمكن لليدين أن تعملا بينما الذهن يتحادث مع الله ويغذى القلب. القديس أنطونيوس الكبير منذ وقت طويل مضى أوصى بهذا النموذج للترتيب الداخلى للأشياء. لذلك أنتم ترون أنه حتى الرهبان لهم حياة عاملة مقارنة بحياة العلمانيين. فقط أعمالهم لا تكون مصحوبة بكثرة الاهتمامات التى تلتهم روح العلمانيين. هذا الغياب للقلق الناتج عن التنظيم المرتب للحياة الرهبانية هو الذى يجعل الرهبان قادرين على الالتصاق بهدف حياتهم، وبتعبير آخر على البقاء دائماً مع الله وفى الله.

**ثيوفان الناسك**

## السلام الداخلى والصحة الجسدية

لا تنسوا أن الصحة لا تعتمد فقط على الطعام (والدواء)، بل تعتمد بالأخص على السلام الداخلى. إن الحياة فى الله، بانتزاعنا من ضوضاء العالم، تعطى السلام للقلب وبهذا تحفظ الجسد فى صحة جيدة. أنشطتنا (الدينية) ليست هي كل شئ فى حياتنا، الذى يهم بالأكثر هو أن يكون القلب موجهاً نحو الله ومتحداً به.

**ثيوفان الناسك**

## ينبغى لحياة التأمل والعمل أن يمضيا معاً

نحن لا يمكننا أن نقتصر على حياة العمل فقط، بل ينبغى أن تتخلل حياة العمل اهتمامات (انشغالات) ذهنية بحيث أنه بواسطتها يمكننا أن نحفظ الحالة الداخلية (أى كياننا الداخلي) فى حالة جيدة. ينبغى لنا دائماً أن نربط العمل بالتأمل والتأمل بالعمل. عندما يتحد الاثنان سوياً، فهما يتيحان للنفس التقدم بسرعة، لأنهما يطهرانها من الشر ويقويانها (يعضدانها) فى (عمل) الخير.

انظروا أقوال الأنبا يوحنا القصير والأنبا بيمن (بخصوص هذا الأمر) لكن يمكننا أن نجد نفس التعليم لدى كل الآباء النساك الآخرين. **ثيوفان الناسك**

## معايشة حياة التأمل فى العالم

يوجد طريقان يؤديان إلى الاتحاد بالله: طريق العمل وطريق التأمل. الطريق الأول يوافق (يلائم) المسيحيين الذين يعيشون فى العالم، بينما الثانى يلائم الذين تركوا كل اهتمام دنيوى. ولو أنه عملياً كلا الطريقين لا ينفصلان أبداً. الذين يعيشون فى العالم ينبغى لهم أن يعيشوا إلى حد ما حياة التأمل. وهكذا كما قلت سابقاً، ينبغى لكم أن تتعودوا على تذكر الرب بدون انقطاع وأن تسيروا أمام وجهه وهذا هو ما نفهمه بعبارة «حياة التأمل».

آنذاك ينشأ تساؤل: كيف نظل منتبهين لحضور الله بينما نحن نكون مشغولين بأنشطة مختلفة؟

هوذا كيفية تحقيق هذا: أياً كان عملكم، كبيراً أو صغيراً، تفكروا فى أن الله نفسه كلى الحضور أمركم بإتمامه وأنه ينظر كيف تنفذونه. لو كان لكم هذا الفكر دوماً فى ذهنكم فستكملون بانتباه كل الواجبات المفروضة عليكم وفى نفس الوقت تبقون فى حضرة الرب. فى هذا يكمن – لأجل من يوجد فى موقعكم – السر لطريقة مسيحية لتأدية الواجب لو أردتم أن تدركوا هدفكم الرئيسى. أتوسل إليكم فكروا فى هذه الطريقة واقتدوا بهذه الممارسة. عندما تبلغونها ستتوقف أفكاركم عن الشرود هنا وهناك.

لماذا لا تمضى الأمور حسناً فى هذه اللحظة؟

اعتقد لأنكم تريدون تذكر الله بنسيان شئون (أمور) العالم، لكن هذه الأمور تنسل خلسة إلى أذهانكم رغماً عنكم وتطرد تذكر الله. هذا هو عكس ما ينبغى أن يُعمل: ينبغى لكم أن تنشغلوا بأمور العالم (المختصة بمعيشتكم) لكن كما لو كنتم قد تلقيتم مأمورية من الرب وكواجب تتمونه فى حضوره. ولكن فى تصرفكم هذا الذى تعملونه فعلياً (الآن) فأنتم تخفقون بآن واحد على المستوى الروحى وعلى المستوى المادي، لكن لو عملتموه كما شرحت لكم، فإن الأمور ستمضى حسناً فى كلا المجالين.

**ثيوفان الناسك**

## سلسلة التجارب

حياة المسيحى على الأرض هى سلسلة من التجارب. ينبغى له الجهاد ضد جسده وضد الأهواء وضد الأرواح الشريرة.

إن رجاءنا هو فى هذا الجهاد، أما خلاصنا فيأتى من الله. وإذ نكون قد وضعنا ثقتنا فى الله، فينبغى لنا أن نحتمل بصبر فترة الجهاد. نحن نُطحن فى طاحونة التجارب كما يُطحن القمح ليصير دقيقاً.

تسمح العناية الإلهية للتجارب أن تهاجمنا لأجل المنفعة العظيمة لنفوسنا، وبواسطة التجارب نحن نقتنى قلباً متضعاً وتائباً، والله لا يرذل مثل هذا القلب.

الأسقف إغناطيوس ب.

## الجسد فى العمل والفكر مع الله

الجسد فى العمل أما الفكر فمع الله: هذه ينبغى أن تكون حالة المسيحى الحقيقى. ينبغى لنا أن نرتب حالتنا الداخلية بمجرد أن نفتح عيوننا فى الصباح، وينبغى لنا أن نحفظ هذه الحالة للترتيب الداخلى كل اليوم، وفى المساء ننعشها

ونقويها وننام فيها. إنه أمر حسن أن نضع حدوداً لعلاقات المودة الخاصة ونتحاشى الصداقات الشخصية ونجعل علاقاتنا مع الآخرين من نفس الطبيعة (أى ممن لهم نفس اهتماماتنا الروحية هذه). أما بالنسبة للصلاة الباطنية فيمكنها أن تحل جزئياً محل حضور الكنيسة. لكن لا شىء ينمى حرارة الصلاة الباطنية مثل التردد الكثير على الكنيسة.

**ثيوفان الناسك**

## التحرر من كل هم

اسهروا على حفظ النظام فى أفكاركم فيما يختص بهموم العالم. اجتهدوا بأن تمكّنوا جسدكم من إتمام عمله المعتاد على أن يترككم أحراراً فى البقاء دائماً مع الرب بالروح. إله كل رحمة سيعطيكم الحرية من جهة كل همّ، وهناك حيث تسود هذه الحرية، يتم كل شىء فى أوانه دون أى شىء من الهم أو التثقيل. اطلبوا، اسألوا وسُيعطى لكم.

**ثيوفان الناسك**

## ينبغى البقاء مختفين

اجتهدوا فى أن تتمموا أعمالكم النسكية - أياً كانت - بالطريقة التى لا أحد فى الدير يعرف عنها كلمة. لو كان الآخرون على علم بهذا أو ذاك، فهذا يكون أمراً رديئاً. لا تظنوا أن السرية لأجل منع الآخرين من رؤية أو معرفة هذا ليس هو بأمر مهم، بل هو حقاً أمر ضرورى جداً، لأن الجهد الروحى الذى نظهره خارجاً هو باطل وعديم القيمة.

## النسك وسيلة وليس غاية - لا يوجد أبداً خلاص بدون أتضاع

الأعمال الخارجية والجهادات النسكية هى وسائل وليست غاية فى حد ذاتها،

وليس لها قيمة إلا عندما تقودنا إلى هدفنا وتشارك فيه صراحة (حتماً). وهى لا ينبغى لها أن تشغل فكركم كما لو كان الأمر يختص بأشياء مهمة. الأشياء الأساسية هى أحاسيسنا ودوافعنا الداخلية.

اصرفوا من هذا الجانب كل انتباهكم بمجرد إقامتكم قانون الحياة الداخلية الخاص بكم. فوق كل شيء احفظوا الاتضاع وصلوا لكى يُعطى لكم، وأيضاً لوموا أنفسكم كثيراً على قدر ما تستطيعون لكى تصلوا إلى ازدراء أنفسكم. بمجرد استيقاظكم اجتهدوا أن تتحققوا إنكار ذواتكم وأنكم لا شيء، واحرصوا على أن تحفظوا هذا الإحساس طوال اليوم. تذللوا أكثر جداً عندما تقفون أمام الرب أثناء الصلاة: «من أكون أنا؟ وإلى من أتجاسر على المخاطبة بكلمات بشرية؟».

افرحوا لو كابدتم مذلات لم تسعوا إليها. اقبلوها كرحمة خاصة من الله. اعلموا جيداً أنه عندما تشمئزون من أنفسكم فإنكم تكونون فى أحسن حال، لكن بمجرد أن يتسلل إليكم إحساس بالرضى – ولو كان خفيفاً جداً – وابتدأتم فى تقدير أنفسكم بدرجة عالية، فاعلموا حينئذ أنكم لستم على أحسن حال ولوموا أنفسكم. من أجل محبة الله أتوسل إليكم أن لا تنسوا هذا.

بدون الاتضاع فإن كل شيء آخر يكون باطلاً. يوجد بعض من الناس أدركوا الخلاص فقط بواسطة الاتضاع دون أن يسلموا أنفسهم لأى جهاد نسكي، لكن بدون أتضاع لن يخلص إنسان أبداً ولا يمكنه أبداً أن يكون إنساناً (كاملاً – أو كما يجب).

**ثيوفان الناسك**

## تشتت وغواية القلب – لماذا نشعر أحياناً بالحزن

أخبرتنى أنك تعرضت (خضعت) للتشتت (القلبي). هذا هو الهجوم الأول للعدو وهو هجوم خطير بالنسبة لترتيبنا الداخلى. عندما تدخلون فى شركة (علاقة) مع أشخاص آخرين أو عندما تنشغلون بأمور دنيوية، اعملوها بالطريقة

التى بها فى نفس الوقت تحتفظون بتذكر الله. تصرفوا وتكلموا دائماً مع التيقن بأن الرب قريب ويدبر كل الأشياء بحسب مسرته. من ثمَّ لو كان هناك شيء يستلزم انتباهكم، أعدّوا أنفسكم مقدماً له لكى يمكنكم أن تنشغلوا به دون أن تتركوا الرب، بل تبقوا كل الوقت فى محضره. صلوا لكى يُمنح لكم هذا. بالتأكيد من الممكن اقتناء هذه العادة، اجعلوها كقاعدة للتصرف بهذه الطريقة بدءاً من الآن.

الحيلة الثانية للعدو الذى يمنعنا عن البقاء فى أنفسنا هو التصاق القلب بشيء ما يأسره. هذا أمر أسوأ من التشتت. ولكن ليس الأمر أمر تشتت فكرى بقدر ما هو رجوع إلى حالتك الطبيعية الأولى. لكن لو التصق قلبك بشئ ما فينبغى لك أن تواصل جهاداً طويلاً لكى تتحرر منه. فى هذه الحالة، أول شئ تعمله ينبغى أن يكون انتزاع قلبك من الشئ الذى هو مأسور به، وبعد ذلك أن تثير (تحرض) فيك تغيراً كاملاً للدوافع (والميول). احفظ كل هذا فى ذهنك وعليك بحماية قلبك بكل الطرق من التشتت، وبالأكثر أيضاً ضد افتتان القلب بالأمور الخارجية. الدواء هو دائماً نفس الدواء: لا تدع انتباهك يبتعد عن الرب ولا تفقد الشعور بحضرته.

لماذا تترك المحادثة الطويلة إحساساً بالحزن (فيك)؟

لأنه على مدى الحديث كان ذهنك مبتعداً عن الله. هذا أمر لا يريده الرب وجعلك تشعر بهذا بأن جعلك حزيناً. تعود على البقاء بلا انقطاع مع الرب، أياً كان ما تفعله، واعمل كل الأشياء لأجله محاولاً أن تتصرف بانسجام (تطابق) مع وصاياه. حينئذ لن تشعر أبداً بالحزن لأنك تعرف أنك دائماً تتمم عمله.

**ثيوفان الناسك**

## طاعة حقيقية لأجل محبة الرب

أنت تدعو الطاعة بنفور طاعة ميكانيكية. لكن فى الحقيقة الطاعة الوحيدة التى يمكنها أن تشكل الشخصية هى الطاعة التى تضاد إرادتنا وأفكارنا الشخصية.

لو كنت تصنع شيئاً لمجرد أن قلبك يميل إليه فأين طاعتك؟ أنت ببساطة تتبع إرادتك الذاتية وما تستحسنه أنت شخصياً. لو شعرت بدوافعك فستجعل هذا التصرف أفضل قليلاً. لكن فى الطاعة الحقيقية أنت تطيع دون أن ترى لماذا أُمرت هكذا. وتطيع بالرغم من اشمئزازك (من الأمر). بركة خاصة موعودة لهذه الطاعة: بركة البقاء فى حمى من الشر عندما تكمّل الواجب المفروض. عندما تُعمل هذه الطاعة لأجل محبة الرب، يأخذ الله عبده المطيع تحت حمايته ويسهر عليه.

**ثيوفان الناسك**

## الانهماك الزائد فى العمل (اليدوي)

تكاسلك فى الروحيات نابع عن الحماس (المفرط) الذى به تباشر عملك اليدوى. لا تدع عملك يأخذك (يستولى عليك) كثيراً وإلا ستمتلئ رأسك بالاضطراب. ولو صارت رأسك هكذا مضطربة، فإن قلبك أيضاً سيصيبه الاضطراب.

**ثيوفان الناسك**

## العمل اليدوي

يؤدى العمل اليدوى إلى الاتضاع ويملأ لحظات الفراغ ويمنع الأفكار من الطياشة. استبدال العمل اليدوى بالميطانيات هو أمر جيد وهو فى الحقيقة نمط أفضل من الأعمال. لكن هل هذا أمر ممكن دائماً؟ المتوحدون المصريون كانوا يبقون منكبين على عملهم اليدوى من الصباح إلى المساء وهم مستغرقون فى الصلاة الباطنية وتذكر الله. وكانوا يتممون قانون صلاتهم الخارجية (مزامير السواعي) أثناء الليل. أما مار اسحق السريانى فإنه لا يستحسن العمل اليدوى معتبراً أنه يشتت الذهن عن التفكر بالله. وهذا حق عندما يختص بعمل معقد، لكن العمل اليدوى البسيط غير مُعطل (عن التفكر بالله).

**ثيوفان الناسك**

## الارتباط المفرط بالقوانين

كل نوع من العمل هو جيد بشرط أن يساعد على حفظ الانتباه الموجه نحو لله. لست فى حاجة إلى تحديد أى أعمال أنا أقصد. لو كان لديك عمل ما لا يغنى حياة الصلاة عندك، فينبغى التخلى عنه ومباشرة عمل غيره. مثلاً لو فتحت كتاباً وابتدأت فى القراءة، ولكن كان الكتاب لا يجعلك تتقدم اتركه وأمسك غيره وإلا اترك القراءة وأعمل ميطانيات أو بالأحرى تأمل (فى الإلهيات).

ينبغى أن يكون لك عمل يدوى لا يشتت انتباهك. عندما يستيقظ فيك توجه الفكر نحو الله وتتتابع فيك الصلاة، من الأفضل ألا تنشغل بعمل ما. هذا بالطبع لو كنت فى بيتك، لكن أبق جالساً أو ماشياً أو الأفضل أن تقف بالقرب من الأيقونات وتصلى. وعندما تضعف الصلاة، أضرم حرارتها بالقراءة أو التأمل. القوانين ضرورية لمن يدخلون الدير لكى يتعودوا على الأنشطة والأعمال الرهبانية. لكن فيما بعد عندما يدركون بعض الأحاسيس الباطنية وبالأخص حرارة القلب، تتوقف القوانين عن أن يكون لها ضرورة ملزمة. وعموماً لا ينبغى الالتصاق المفرط بالقوانين بل يظل الإنسان حراً من جهتها وليس له سوى هدف واحد وهو أن يحفظ انتباهه (فكره) موجهاً نحو الله بإحساس التعبد والخشوع.

ينبغى لجسدنا أن يكون دائماً مشدوداً كوتر الكمان (كمنجة)، كجندى فى استعراض عسكري، وينبغى لنا أن لا ندعه يتراخى (يتكاسل) وهذا ليس فقط عندما نكون سائرين أو جالسين، بل أيضاً عندما نكون واقفين أو راقدين.

كل ما لنا أن نفعله سواء كان مهماً أو غير مهم، ينبغى أن نتممه كما لو كان نظر الله مثبتاً علينا. كل زائر وكل إنسان نصادفه (نقابله) ينبغى أن نقبله كمرسل من الله. أول سؤال ينبغى لنا أن نسأل به أنفسنا داخلياً هو: ماذا يريدنى الرب أن أعمله لهذا الشخص أو لهذه الإنسانة؟ ينبغى لنا أن نستقبل كل إنسان كصورة الله باحترام ونستعد للمجئ إلى معونته على قدر ما نستطيع.

لا تشفق على ذاتك بل كن مستعداً دائماً لتقديم خدمة (لكل أحد)، مستسلماً تماماً للرب، فهذه هى الأشياء التى تبنى الحياة الروحية الصحيحة.

**ثيوفان الناسك**

## لا ينبغى للأعمال الخارجية أن تشتت العمل الداخلي

لقد قدمت سؤالك لى بخصوص الأعمال (اليدوية). حيث أن ما تفعله لا يعتمد على قانون رهبانى بل هو قرار خاص بك، فيمكنك أن تنظم أنشطتك (أعمالك) بحيث أنها لا تشوش (لا تفسد) حياتك الداخلية وهذا يوافق رأى مار اسحق فهو لا يحبذ العمل اليدوى ولا يسمح به إلا مصادفة عندما يستلزم الأمر هذا، لأنه يشتت انتباه الذهن. ينبغى لنا بصفة خاصة تماماً أن نتدرب على تحاشى هذا. عدم العمل تماماً هو أمر مستحيل، لأن العمل ضرورى لطبيعتنا. لكن لا ينبغى لنا أبداً أن نفرط فى الانهماك فيه. كان الرهبان المصريون يعملون طوال اليوم ومع ذلك لم يبتعد ذهنهم عن الله.

**ثيوفان الناسك**

## احفظوا النار الداخلية مضطرمة

تعلموا أن تعملوا كل ما تعملونه بحيث أن هذا يلهب قلبكم بدلاً من أن يجعله بارداً. سواء كنتم تقرأون أو تصلون، تعملون أو تتحادثون مع أحد، ينبغى لكم أن تتمسكوا بهدفكم الثابت وهو ألا تدعوا قلبكم يبرد. احفظوا ناركم الداخلية بتلاوة صلاة قصيرة واسهروا على أحاسيسكم لكى لا تتبدد هذه الحرارة. الانطباعات الخارجية نادراً جداً ما تتفق مع الكد (العمل) الداخلى.

**ثيوفان الناسك**

## العمل الداخلى والتحفظ (الاعتدال – الرزانة)

هوذا السبل المختلفة التى تُسحق بواسطتها الأهواء فينا. أحياناً نسود عليها بواسطة جهودنا وأعمالنا الذاتية، وأحياناً بواسطة مرشدنا الروحي، وأحياناً بواسطة الرب نفسه. قلنا سابقاً إنه بدون الجهاد الداخلى تكون الجهود الخارجية عقيمة، وهذا أيضاً حق من جهة الجهود التى تعملها تحت إرشاد مرشد روحى أو من جهة التطهيرات الفعالة التى تقوم بها العناية الإلهية فينا. ينبغى أن يكون الجهاد الداخلى متواصلاً وبلا انقطاع. إنه فى حد ذاته ليس له قدرة عظيمة، لكن بدونه تكون كل السبل الأخرى عقيمة وبدون فاعلية. إنه بين الذين يعملون بنشاط، والذين يتألمون والذين يبكون والذين يطيعون قوانين مفروضة عليهم، كم هلك كثيرون وكم سيهلكون لأنهم لم ينخرطوا فى الجهاد الداخلى ولم يحفظوا ذهنهم وقلبهم.

تذكروا كل ما قلناه عن النعمة الإيجابية للعمل الداخلي: إنه هو الذى يعطى كل أعمالنا الخارجية هدفها وفاعليتها. هذا يُظهر إلى أى مدى يكون الجهاد الداخلى مهماً. من الواضح لكل إنسان أن العمل الداخلى يشكل نقطة انطلاق، وهو أساس وهدف لكل جهودنا النسكية والروحية.

كل مهمتنا هى أن نخضع للقانون التالي: أن ينجمع الإنسان داخلياً فى نفسه وأن يجد اليقظة الروحية ويبدأ فى العمل داخلياً وإذ أُعد هكذا، فعليه أن يتمم كل الفروض الخارجية عليه من قبل المرشد الروحى أو العناية الإلهية. لكن بينما تفعلون هذا، ينبغى لكم أن تسهروا وتراقبوا بانتباه شديد وصارم كل ما يحدث فيكم.

بمجرد أن ينهض هوى ما، اطردوه واضربوه ذهنياً وبنشاط فى آن واحد، دون أن تنسوا أن تضرموا وتنعشوا فيكم روح التوبة والحزن على خطاياكم. هذا هو ما ينبغى لذهن المجاهد الروحى أن يكون موجهاً نحوه. بهذه الطريقة،

بهذا التركيز المستمر سيتحاشى المجاهد أن يدع نفسه يشتت وسيحفظ مناطق (جمع منطقة أى الحزام) أحقاء روحه. وإذ يتبع هذا الطريق الداخلي، وبسهره بلا انقطاع على نفسه، سيتعلم فضيلة التحفظ (الرزانة).

أنتم ترون الآن لماذا كان هؤلاء المجاهدون الروحيون دائماً يعتبرون أن الفضيلة الرئيسية فى كل تعب (كد) روحى هى فضيلة التحفظ، ولماذا يعتبرون الذين هم عادمون منها عقيمون بلا ثمر.

**ثيوفان الناسك**

## تثقيف الإنسان لنفسه - القراءة (لكلمة الله)، الإحساس (بها)، التصرف (بمقتضاها)

لذلك ينبغى لكل إنسان أن يتفرغ لتهذيبه الذاتى وينفذ فى الحقائق التى تحتويها كلمة المسيح لكى تدخل فى قلبه وتبقى فيه. وفى إطار هذا الهدف، ينبغى له أن يقرأها ويتأملها ويحفظها فى ذاكرته. ينبغى له أن يتعلم الشعور بالتعاطف معها ويحبها محبة عميقة وحينئذ يمارسها. طالما أن هذا ينقصه، فلا يمكن القول إن إنساناً أفلح فى تهذيبه حتى لو عرف كلمات المسيح عن ظهر قلب وتحاجج بها بطريقة مثيرة للإعجاب. يلوم بولس الرسول اليهود فى رسالته إلى أهل روما فيقول: «أنت إذاً الذى تعلم غيرك ألست تعلم نفسك؟» (رو٢:٢١). لو كان إنساناً يكرز بالمسيح، لكن لا يحيا فيه فإن كلمات المسيح لم تدخل فيه بعد.

من الواضح أنه لا يمكن للتعليم الخارجى أن يأتى بثمر إلا لو كان مصحوباً بمجهود التعليم الذاتى. ينبغى لكل إنسان أن يفهم بنفسه معنى ما عُلِّم له، بحيث أنه بعد أن يقرأ أو يسمع شيئاً ما، يصمم ليس فقط على التفكر تماماً به، بل أيضاً على الشعور والتصرف بمقتضاه. وفى الحقيقة فإن كلمة المسيح لا تدخل فى إنسان لتبقى فيه إلا عندما يقرر أن يؤمن بها ويعيش بمقتضاها.

إن من يقرأ بمثابرة كلمات الله لكنه لا يجتهد فى أن يفكر فيها ولا يمارسها فى حياته الواقعية فهو بالحق قليل الفطنة. لأن كلمة الحياة تسرى فيه أو تسيل عبره كما فى ميزاب

دون أن تخترقه أو تترك فيه أثراً. يمكننا أن نعرف الأناجيل والرسائل عن ظهر قلب، ومع ذلك فكلمة الله لا تقيم فينا لأننا لم ندرسها بطريقة حسنة.

لو غذى الإنسان ذهنه فقط بكلمات المسيح لكنه لم يهتم بأن يضع قلبه وحياته فى توافق معها فهو يتصرف بحماقة. وتبقى الكلمة هناك خاملة وميتة كرمل مسكوب فى عقله وفى ذاكرته. لا تحيا كلمة المسيح إلا عندما تعبر إلى الأحاسيس وتتغلغل فى الحياة، أما الذى لا تثمر فيه الكلمة شيئاً، فلا يمكن القول إن كلمة المسيح باقية فيه.

**ثيوفان الناسك**

**ملاحظة:** هنا تم حذف فقرة عبارة عن صفحتين وثلث لثيوفان الناسك منعاً للاستطالة فى الكتاب.

## التوحد

## اقتحام الوحدة فى الدير

بمجرد الدخول فى الدير، يجب عليكم اقتحام (مجال) الوحدة. الحياة فى الوحدة حياة صعبة لمن يريد أن يحيا فى الدير فى صحبة عدد كبير كما كان يحيا فى المجتمع. ينبغى عليكم فى الدير أن لا تعرفوا سوى شخص واحد: أب الدير أو أبيك فى الاعتراف أو المرشد الروحى. ينبغى لكم أن تكونوا مع الآخرين كما لو كانوا غير موجودين هنا (بمعنى حب الكل وابعد عن الكل). حينئذ ستمضى الأمور حسناً وإلا ستصير الضوضاء أسوأ مما فى صالة للرقص فى بطرسبرج.

**ثيوفان الناسك**

## لا أحد سوى الله والنفس

لا أحد سوى الله والنفس ... هذه هى حياة الراهب. لكن كيف الوصول إليها؟ بالطريق الذى تريدونه مادام سيقودكم إليها. وإذا لم ندرك هذه الحالة، فلا نكون

بعد رهباناً. لو كان صعباً على الإنسان أن يصير راهباً فلا تدعوا أنفسكم تخور. ستأتى الغيرة الحسنة وتبدد كل مخاوفكم. الروح (القدس) لا يُقاوم، هو يأتى ويجعل القلب يقبله وفيه يتمم تغيرات كثيرة. هناك يوجد منبع كل حياة رهبانية حقيقية. سنكون أكثر دقة بالقول أن لا أحد يصير راهباً (حقيقياً بمجهوده). سيصير الراهب راهباً (حقيقياً) بقوة لا تأتى منه. توجد طبائع هادئة لا تناسبها الأعمال العظيمة للإماتة. طبيعى بصفة أكثر بالنسبة لهم أن يحيوا باتضاع فى بساطة القلب بأن يعلموا الخير ويساعدوا كل من هو فى احتياج.

**ثيوفان الناسك**

## الأخذ والعطاء

حاول أن ترتب نفسك بالطريقة التى فيها لا تخرج بسهولة لملاقاة آخرين ولا تقبل طواعية على أن تستقبل زوار لديك.

ينبغى لنا أن نتوقع معرفة السلام. هذا التعبير «العطاء والأخذ» يشمل كل أنواع العلاقات مع الآخرين. لا يمكن للوصول إلى مثل هذه الدرجة من التجرد دفعة واحدة، بل ينبغى من الآن أن نضع أساساتها. ليت حلاوة الحياة فى صحبة (معية) الرب تملأك بنعمته.

**ثيوفان الناسك**

## طلب إرادة الله فى الوحدة

بالطبع أنت تعلم أن هدفك فى هذه اللحظة ينبغى أن يكون هو تحولك الداخلى. تبعاً لهذه التغيرات الداخلية وبإطاعتك للميول التى توجدها فيك هذه التغيرات، ينبغى أن تتغير أيضاً الأمور الخارجية.

هذه هى النصيحة التى أعطيها لك: ابدأ بالاعتزال فى خلوة فى بيتك، وكرس لحظات الخلوة هذه للصلاة طالباً بإلحاح شيئاً واحداً هو: «عرفنى (يا رب) الطريق التى أسلك فيها» (مز١٤٣:٨).

صلِّ أيضاً ليس فقط بالكلام والفكر بل أيضاً بقلبك. خصص ساعات معينة كل يوم لوقت الخلوة، الأمر الذى سيكون أفضل أو (إن أحببت) بعض أيام من

الأسبوع. استغل جيداً ساعات الخلوة هذه طالباً – أول كل شيء – النور، وسائلاً الله أن يريك الطريق المستقيم. أضف إلى هذا ممارسة الصوم الذى يؤثر فى الجسد، فالصوم خير معين للصلاة. وأثناء هذا الوقت، من باب التدريب أعمل أعمال جحد (للذات) داخلياً، أحياناً بشيء وأحياناً أخرى بغيره. لكى تصير غير مكترث (غير منحاز) بالنسبة لكل شيء. اعتزل فى الخلوة بحيث لا يمكن لشيء أن ينزعك منها. الهدف المطلوب (للشيطان) هو أن يقود نفسك للإفلات من طريقة حياتك الحالية بنفس الحمية التى يريد بها سجين أن يفلت من قيوده.

**ثيوفان الناسك**

## كيف تُستغل لحظات الوحدة (الخلوة)

استخدم لحظات وحدتك للعمل لله فقط، للصلاة والتفكر به. وأنت لو كنت حكيماً فى أمانتك لهذه الممارسات، فلن تسمح لك هذه الممارسات بالضيق لأنها تحمل عزاءً روحياً لا يستطيع أحد آخر على وجه الأرض أن يعطيه لك.

**ثيوفان الناسك**[1]

## ماذا يعنى أن تكون متوحداً

قلت لى إنك تحب أن تكون متوحداً. هذا أمر سابق لأوانه، وهو ليس بأمر ضرورى. قبل كل شيء، أنت تعيش بمفردك، وزوارك عددهم قليل ويأتون على فترات بعيدة. المضى إلى الكنيسة لا يقطع وحدتك، بل يعززها ويعطيك القوة أن تقضى وقتك فى الصلاة وستقضى الأمور حسناً فى أى موضع (حرفياً بيت). ربما يمكنك من وقت لآخر أن تبقى حابساً لمدة يوم أو يومين، فاجتهد (فيهما) أن تكون مع الله باستمرار. لكن بالنسبة لحالتك، فهذا قد صار من تلقاء ذاته، بحيث أنك لا تحتاج لعمل خطط لأن تصير متوحداً. عندما تصير صلاتك ثابتة بما فيه الكفاية لأن تبقى دوماً أمام الله فى قلبك، ستكون لك الوحدة دون أن تصير متوحداً.

---

(١) الترجمة الصحيحة هى «ثيوفان المتوحد» ولكن حيث أنه جرى العرف أن يُطلق عليه «ثيوفان الناسك»، آثرنا آثرنا أن ننهج على ما دُرج عليه.

ماذا يعنى - حقاً - أن تكون متوحداً؟ هذا يعنى أن ذهنك إذ حبسته فى القلب، يبقى فى محضر الله فى تعبد ولا يشعر بأية رغبة أن يفارق القلب ولا أن ينشغل بأى شيء آخر. اسعَ إلى هذا النمط من التوحد ولا تشغل بالك بالنمط الآخر. حتى لو كان الإنسان حابساً خلف الأبواب، يمكنه أن يطوف عبر العالم أو يدع العالم يجتاح غرفة معيشته.

**ثيوفان الناسك**

## احفظ أفكارك داخل (أسوار) الدير

قال أحدهم: «اسهر على أن لا تهم أفكارك خارج أسوار ديرك. وأنت ستجد بسرعة الراحة العذبة للخلوة الرهبانية. هذا هو النصيب الأفضل الذى اختارته مريم، فيه تصل إلى حالة (وضع) لا يكون شيء آخر فى الفكر سوى الكنيسة والقلاية».

كم أن هذا شئ رائع!

اعتقد أن السعادة التى يجدها الإنسان فى مثل هذه الحالة (الوضع) يفوق كل وصف.

**ثيوفان الناسك**

## الجهاد ضد الأهواء فى المجمع (الرهباني) أم فى الوحدة

أنت قلت لى إنك متأكد أنه عندما يطلب الإنسان الله فى ضجيج الحياة اليومية تكون له مكافأة أعظم من أن يعمل الإنسان لخلاصه فى الوحدة. لا تجادل فى هذا الأمر - الذين يطلبون حقاً أن يخدموا الله لا يطمحون إلى اقتناء الاستحقاقات - الشئ الوحيد الذى ينشغلون به هو أن يتنقوا من أهوائهم ومن كل فكر وإحساس يتعلق بها.

للوصول إلى هذا الهدف، فإن الحياة المعاشة فى مجمع تناسب أكثر، لأنها تنشئ خبرة عملية للجهاد ضد الأهواء وإلى طرق التسيد عليها. هذه الانتصارات تضرب الأهواء على صدرها ورأسها وعندما تتكرر يتم التغلب عليها تماماً. على

العكس فى الوحدة يحدث الجهاد فقط فى الذهن، الأمر الذى فى الغالب ليس له تأثير إلا بمقدار تأثير الاصطدام مع ذبابة! لهذا السبب يلزم مزيد من الوقت فى الوحدة لكى يتم سحق الأهواء.

علاوة على ذلك، يحدث تقريباً بصفة دائمة أن الأهواء لا تُسحق تماماً، بل فقط تُجبر على الهدوء مؤقتاً إلى أن يختفى الشىء الذى يثيرها. يحدث أحياناً أن الشهوة تندلع بسرعة البرق·· فى هذه الحالة، الإنسان الذى استمتع منذ وقت طويل بالهدوء من جهة الأهواء لأنه حاربها ليس فقط فى ذهنه، بل أيضاً فى الواقع العملي، لن يتزعزع لهذا الهجوم المفاجئ. لهذا السبب فإن الذين اختبروا الحياة الروحية ينصحون بالتخلص من الأهواء بمحاربتها بمقتضى خطة محددة بالمعيشة فى مجمع وعدم الاعتزال والتوحد إلا فيما بعد.

**ثيوفان الناسك**

## هل نغتاظ عندما تُفسد خلوتنا؟

إن يحزن الإنسان أو يغتاظ عندما يقطع شخص ما وحدته، فهذا أمر ردئ جداً. وهذا يتأتى من أنكم تغالون فى تقدير أنفسكم هذا كما لو كنتم تقولون: «لا تسمح لنفسك أن تزعجني». فى هذه اللحظة ينتصر العدو عليك. اجعلها قاعدة ألا تدع نفسك تنساق وراء إحساس الغيظ هذا. لا يمكن للغضب والتهيج أن يجدا موضعاً فينا إلا عندما نوجهما ضد أفكارنا وأحاسيسنا الرديئة.

**يوفان الناسك**

## نقص التلمذة (التهذيب) الداخلية

أنت تشتكى من نقص فى التلمذة الداخلية؛ بدون هذه التلمذة لن يمكنك أبداً عمل شئ من الخير بطريقة فعالة. يسهل أكثر أن تصل إليها وتقيم فيها لو كنت تعيش فى الصحراء. إن مخافة الله والقلب المتضع والنفس المنسحقة هى المظاهر الأولى لها.

**ثيوفان الناسك**

## الصحراء الحقيقية

كيف ندبر طريقة الاستمتاع بسلام النفس؟ أمِّن لنفسك خلوة داخلية. لكن هذه الخلوة لا تكون فقط مجرد فراغ (من كل الدنيويات) كما أنه لا يمكن اقتناؤها باصطناع الفراغ فى داخل الذات وحسب.

عندما تعتزل فى نفسك: قف أمام الرب وأمكث فى حضرته، دون أن تدع ذهنك تحيدان عنه. هذه هى الصحراء الحقيقية: أن تبقى أمام الرب. هذه حالة تبقى وتدوم من تلقاء ذاتها. أن يكون الإنسان مع الرب فهذا هو هدف وجودنا وعندما نكون معه لا يمكن أن نعدم الشعور بانطباع السعادة (والراحة)، هذا الإحساس يجتذب طبيعياً نحوه كل انتباهنا، وبنفس الطريقة ينجذب انتباهنا نحو الرب الذى فيه مصدر السعادة (والراحة).

**ثيوفان الناسك**

## من المعارف القديمة

حسناً الهروب من التسليات (اللهو البرئ) بأن يحبس الإنسان نفسه بين أربعة جدران، لكن من الأفضل أيضاً أن يتمتع الإنسان فى الخلوة فى ذاته. الصيغة الأولى بدون الثانية لا تفيد شيئاً، بينما الثانية تكون لها قيمة عظيمة جداً حتى فى غياب الأولى.

مثلما يرى الإنسان وجه صديقه، هكذا حاول أن تقف أمام الرب بحيث تتقابل نفسك مواجهة معه. هذا الأمر هو طبيعى بدرجة لا ينبغى أن يوجد ما يستلزم الحديث عنها، لأن النفس بطبيعتها دائماً تبحث عن الله والرب دائماً يكون قريباً منها. لا يوجد احتياج لتقديم الواحد عن الآخر، فهذه من المعارف القديمة.

**ثيوفان الناسك**

## الوحدة (الخلوة) الداخلية والخارجية

أنت ترغب للاعتزال فى الوحدة. سيكون هذا ممكناً عندما يحين الوقت المناسب. ابتدئ

الآن بالاستعداد لها. وبطريقة عامة يبدو لى أن الانفراد الكامل ليس حسناً بالنسبة لك، لكن من المفيد لك أن تعتزل فى الوحدة من حين لآخر. ليس لك أن تطلب أكثر من هذا. عندما تشتعل فى القلب الشعلة الصغيرة وعندما تبتدئ فى المكوث فى القلب بتيقظ، فإنك ستمتلك آنذاك الوحدة الداخلية الحقيقية. ستكون الوحدة الخارجية أيضاً ضرورية، لكن يبدو لى أنه حتى فى هذه الحالة سيصير من المفيد لك أن تعتزل منفرداً فقط من حين لآخر.

**ثيوفان الناسك**

## حفظ الانجماع الداخلى وسط الاهتمامات الخارجية

إنك نلت من الله نعمة عظيمة، وهو يُظهر بهذا أنه يستحسن (يوافق على) جهودك السابقة ويشجعك على مباشرة المزيد منها. لكن يمكن أيضاً أنه يريد أن يقول هذا: ألا تأتى إليك التجارب الداخلية أو الأثقال والأتعاب الخارجية؟ هذا هو فكر (رأي) مار اسحق. إنه يقول إن كل مرة يحدث فيها أن تشعر بفعل خاص من النعمة، ينبغى لك أن تنظر جيداً من كل الجوانب، لئلا تطرحك كارثة على الأرض. لكن عليك أن تخشى هجمات الزهو أكثر من خوفك من المضايقات المتعبة. تذكر فى هذه الحالة مما (حدث) فى ماضيك أنه لا يوجد فيه موضع لأن تفتخر (من جهته) وبهذه الوسيلة تطفئ الأفكار التى تقوم (تنهض) فيك، كما يتم إطفاء النار بالتراب لئلا يتولد الحريق من شعلة صغيرة.

إن الاعتداد بالذات والزهو ينجم عنهما أفكار وحركات شريرة، وخطايا أخرى ثقيلة. ليحفظك الرب من كل هذا.

يوافق الرب على رغبتك فى التوحد، لكنه لم يحدد الوقت الذى فيه يمكنك تحقيق هذا الأمر. انتظر منه علامات محددة وإلى أن تُعطى لك هذه العلامات، احفظ الصمت الداخلى واستمر فى عمل كل ما يمكنك بحسب ما يلزمك ديرك.

كيف تحفظ التركيز الداخلى وسط الانشغالات الخارجية؟ أعمل كل عملك بغيرة وانتباه وبانتظام وبدون عجلة. كل شئ عليك أن تعمله، اقبله كأمر من الله وقم بتكميله بنفس هذا التصور. بذلك ستكون أفكارك مع الرب. يمكنك أن تقتنى هذه العادة بمساعدة الله (لك).

**ثيوفان الناسك**

## اعتزل فى ذاتك (نفسك)

أنت متعطش للوحدة المطلقة. من الأفضل لك الانتظار. ستأتى الوحدة الخارجية من تلقاء ذاتها عندما تتوطد فيك حسناً الوحدة الداخلية. سيرتب الله كل ذلك. لكن لا تنس أنه يمكنك أن تكون وحدك وسط ضوضاء العالم، وأنه يمكنك أيضاً أن تكون مستغرقاً فى ضجيج العالم بينما أنت حابس فى قلايتك.

سيكون لك شئ أفضل من الوحدة الخارجية إذا أنت اعتزلت فى داخل نفسك، بحيث أن أى ضجيج خارجى لا يمكنه أن يشتتك (فكرياً). صلِّ لكى يُعطى لك هذا.

**ثيوفان الناسك**

## نوعان من الهجران

ليت نفوسنا تبقى مع الرب٠٠ هذا هو نفس جوهر العمل الداخلي، وهذا شئ لا يتوقف علينا، بل على افتقاد الرب للنفس حيث تبقى النفس معه مستمتعةً بحضوره وهو يملأها بحرارة روحية. بعد ذلك ينسحب الرب، وفجأة تجد النفس ذاتها فارغة وليس أبداً فى مقدورها أن تُرجع الحالة العذبة التى فقدتها.

إن الرب يبتعد ليجرب النفس أو أحياناً ليعاقبها، ليس كثيراً لأجل تقصيرات خارجية، بل لأجل شرٍ ما داخلى هى تركته يتسلل إلى الداخل. عندما يبتعد الرب هكذا ليجرب النفس يعود بسرعة بمجرد أن تصرخ هى نحوه. لكن عندما يعتزل هو ليعاقبها لا يرجع بسرعة إليها قبل أن تدرك النفس أية خطية اقترفتها فتتوب عنها وتبكى وتندم.

**ثيوفان الناسك**

## لماذا تفتر النفس

فوق كل شئ كن يقظاً عندما تفتر نفسك: فهذا وضع سيئ وخطير. هذه أحد الطرق التى يستخدمها الرب ليقود ويعلم ويقوّم، لكن يمكن أيضاً أن تكون طريقة للمعاقبة. السبب عموماً كامن فى خطية ظاهرة، لكن حيث أنه فى حالتك لا تظهر أية خطية من هذا النوع، فينبغى لك أن تبحث عن سببٍ فى أحاسيسك ودوافعك الداخلية: ألعل الكبرياء قد دخلت خلسة فيك وأنك تظنً أنك لست مثل الآخرين؟ ألعلك تنوى السير بنفسك (دون معونة من الله) على طريق الخلاص والصعود إلى السماء بواسطة جهودك الذاتية؟

**ثيوفان الناسك**

## فترات الجفاف والفتور هما حتميان

أنت تباشر مختلف واجباتك وتقول لي: «حيث ينبغى لى أن أغصب نفسى وأغلب الوقت فأنا أعملها بنفور وبدون أى حماس». لكن على كل حال هذا أمر يختص بأحد المبادئ الأساسية للحياة الروحية: أنت تعارض كل ما هو شر وتجتهد لعمل ما هو خير. هذا هو ما تعنيه كلمات الرب القائلة: «ملكوت الله يُغصب والغاصبون يختطفونه» (مت١١:١٢). لهذا السبب فإن تبعية الرب هى حمل النير. لو عمل الإنسان كل شيء بمسرة فأين النير؟ لكن فى النهاية سنصل إلى عمل كل شئ طواعية وبسهولة.

تقول لي: هناك فتور كئيب يستولى عليّ. صرت كإنسان آلى بلا أفكار ولا مشاعر.

مثل هذه الحالة تحدث أحياناً كعقوبة لأننا تهاملنا فى الفكر أو فى الرغبة لشئ ما شرير. أحياناً تأتينا هذه الحالة لتعلمنا، ونتعلم منه بالأساس الاتضاع ونتعود ألا ننتظر شيئاً من ذواتنا بل نتكل على الله فقط. بعض خبرات من هذا النوع تقوض الاتكال على الذات. لذلك عندما نُسلّم لهذا الفتور، فإننا نعرف من أين تأتى المعونة، ونعرف على منْ ينبغى أن نتكل فى كل شئ.

هذه الحالة قابضة للنفس (مُحبطة لها) لكن ينبغى علينا احتمالها بصبر مع التفكر أننا لا نستحق شيئاً أفضل وأننا بالعدل نستحق ما حدث لنا. لا يوجد هنا علاج، والخلاص من هذه الحالة لا يتوقف إلا على مشيئة الله. كل ما يمكننا أن نعمله هو أن نصرخ نحو الرب: «لتكن مشيئتك. ارحمنى يا رب وأسرع إلى معونتي».

لكن لا ينبغى أبداً فى أى حال أن نستسلم للتكاسل، فهذا أمر سيكون مهلكاً وخطيراً. وصف الآباء القديسون هذه الحالة التى للفتور أو الجفاف واتفقوا

على اعتبارها كشيء حتمى لكل من يحاول أن يعمل مشيئة الله، لأنه بدون هذه التجارب سنصير بسرعة متكبرين. **ثيوفان الناسك**

## عقوبة الغضب

ينبغى لنا فى فترة الجفاف أن نفحص إن كان لا يوجد فى أنفسنا إحساس ما من الرضى على ذواتنا أو من الزهو، فإن وجد شئ من هذا، فينبغى لنا أن نتوب عنه أمام الله، ونقرر أن نكون أكثر فطنة فى المستقبل.

فى أغلب الأحيان يأتى هذا الجفاف كعقاب للغضب، الكذب، الحقد، الانتقاد أو الكبرياء. العلاج هو العودة إلى حالة النعمة. حيث أن النعمة تأتى من الإرادة الحرة لله، ينبغى لنا أن لا نفعل شيئاً آخر سوى أن نصلى لله ليخلصنا من هذا الجفاف ومن برودة الحجارة تلك. **ثيوفان الناسك**

## نقص الثقة فى الله

بمجرد أن تحيد عن الله ولو حيداناً خفيفاً ولا تضع ثقتك فيه بعد، فإن كل الأمور ستسير فى اتجاه عكسى لأن الرب آنذاك سيبتعد عنك، وكأنه يقول لك: «هل وضعت ثقتك فى شئ آخر؟ حسناً انظر النتيجة!». ومهما كان هذا الشئ فسينكشف لك حالاً أنه عديم القيمة بالمرّة. **ثيوفان الناسك**

## يا لفتور الإنسان بدون النعمة!

أنت ترى أن كل شئ بدون النعمة هو فاتر، كما أن النفس تكون خاملة وغير واعية للأمور الروحية. هذه حالة غير المؤمنين الذين لهم إرادة حسنة واليهود الأمناء للناموس والمسيحيون الذين حياتهم بلا لوم لكنهم غير منشغلين بحياتهم الداخلية ولا بعلاقتهم مع الله. لذا فإنهم لا يختبرون نفس الوجع الذى لك لأنهم لا يعرفون شيئاً من مفاعيل النعمة. وكما أنه من حين لآخر يصادفهم نوع من

اختبار العزاء الروحي، والذى هو عزاء طبيعى وليس مُعطى من النعمة، لذا فإنهم يبقون فى سلام.

ما هو الشئ الذى يحفظ النعمة فى النفس أكثر من أى شئ آخر؟ الاتضاع.

وما هو الشئ الذى يجعل النعمة تهرب أكثر من أى شئ آخر؟

مشاعر الكبرياء والاعتداد والثقة بالذات. إن النعمة تبتعد بمجرد أن تشعر بالرائحة النتنة للكبرياء الداخلى.

**ثيوفان الناسك**

## أسباب فتورنا

يفتر قلبنا عندما يتشتت، عندما يتمسك بشئ آخر غير الله، عندما يضطرب باله بالأشياء وبالآخرين، وعندما يترك نفسه للغضب أو ملامة الآخرين، عندما نتذمر ونداعب (نتملق) الجسد، عندما نتمرغ فى الترف وندع أفكارنا تهيم (فى كل مكان). احفظوا أنفسكم من هذه الشرور (وبذلك) سيتقلص فتورنا.

بالنسبة للقلب، فأين الحياة إن لم تكن فى القلب؟

**ثيوفان الناسك**

## لا رضى على الذات ولا إشفاق عليها

تقول إنك غير ناجح (فى حياتك الروحية). فى الحقيقة أنت لن تنجح طالما أنت ممتلئ رضاء عن ذاتك وبالإشفاق على نفسك. إن كلا الأمرين يظهران من الوهلة الأولى أن ما يأخذ موضع الصدارة فى قلبك هو «الأنا» وليس الرب؟. تحيا فيك خطية الحب الذاتى التى تلد كل خطايانا الأخرى ونصير خطاة تماماً من الرأس إلى القدمين طالما نحن نتيح لخطية حب الذات أن تبقى فينا...

يوجد عنصران فى قرار العمل لأجل الرب.

**أولاً:** ينبغى للإنسان أن ينكر نفسه.

**ثانياً:** ينبغى له أن يتبع المسيح (مت٨:٣٤).

أول هذين العنصرين يستلزم أن ندوس الأنانية وحب الذات تحت أقدامنا، وبذلك نرفض التساهل أو الشفقة سواء فى الأمور الصغيرة أو الكبيرة.

**ثيوفان الناسك**

**ملاحظة:** هنا تم حذف فقرة من صفحتين لثيوفان الناسك منعاً لمزيد من الاستطالة.

## الأوهام

## كيف نتعرف على خداعات الشيطان؟

البداية الحقيقية للصلاة هى حرارة القلب التى تيبس الأهواء وتملأ النفس بالفرح والسعادة وتقوى القلب بحب غير متزعزع وبطمأنينة ثابتة لا تدع مجالاً للشك. يقول الآباء إن كل ما يدخل النفس سواء كان مرئياً أو غير مرئى لا يأتى من الله طالما أن القلب يشك فيه ولا يقبله: فى مثل هذه الحالة يأتى هذا الشئ من العدو. كذلك إذا رأيت ذهنك وقد دفعته قوة خفية للخروج من ذاته والارتفاع نحو الأعالى لا تفتخر بهذا وتدع نفسك تنخدع بل أجبر ذهنك على الاستمرار فى العمل الذى يليق به. يقول مار اسحق إن كل ما هو من الله يأتى من تلقاء ذاته، فى حين أنك تجهل لحظة مجيئه. لذلك يسعى العدو لأن يسبب الوهم بخبرة روحية ما فيقدم لنا خيالاً بدلاً من الحقيقة، وحرارة فاسدة بدلاً من حرارة روحية حقيقية، وبدلاً من الفرح إثارة لا سبب لها وبهجة مادية هى بدورها تولد الكبرياء والعُجب بالذات، بل ويصل الشيطان إلى الاختفاء خلف هذه الخداعات بحيث أن غير المتمرسين يعتقدون أن هذا الخداع الشيطانى هو حقاً من عمل النعمة. لكن التوقيت والخبرة والإفراز كلها تكشف حيل الشيطان لأولئك الذين لا يجهلون تماماً حيله. يقول الكتاب: الحنك يميز مختلف الأطعمة، بالمثل التذوق الروحى يكشف كل الأشياء كما هى بدون أى خداع ووهم.

(القديس) غريغوريوس السينائي

## الاضطراب والسلام

عندما يوجد شئ من الاضطراب فى النفس من أى نوع كان، فى هذه اللحظة لا ترتكن على رأيك (فكرك) لأن ما يقوله لك آنذاك لن يكون حقاً. فى هذه اللحظة يكون الشيطان هو مشيره (ناصحه) والذى بالتأكيد مشورته ليست لخلاصك، وتتأرجح النفس المسكينة من جانب لآخر.

«غضب الإنسان لا يصنع بر الله» (يع١: ٢٠).

كل ما يأتى من الله هو سلام وهدوء وعذوبة، وهو يترك هذه العذوبة فى النفس وينشره حولها بفيض حتى لو ظهر أحياناً من الوهلة الأولى أن لها وجهاً عابساً.

**ثيوفان الناسك**

## الأفكار الطائشة (الشاردة)

أنت خاضع للأفكار الطائشة لأنك تستمتع لدردشات باطلة يبقى تذكرها فيك. من هذه التذكرات ينسج العدو خيطاً أمام عين ذهنك لتفتله. عندما يحدث هذا، انزل فى قلبك وأجعل عينيك تحيد عن الصور الخيالية التى يقدمها العدو وأدعو الرب.

## وجع ممتزج بفرح وصلاة حقيقية خالية من الوهم

لو أمسك أحد بدموع التوبة بثبات، حتى لا ينجذب بالفرح الذى تذوقه فى الصلاة فيخاطر بأن يكون عن نفسه رأى عالٍ، فهو يمتلك سلاحاً رهيباً (دموع التوبة) ضد العدو. من يرى فى نفسه هذا الوجع الممتزج بالفرح سيفلت من كل الشرور. الصلاة الحقيقية الخالية من الوهم هى صلاة فيها الحرارة الروحية

المتحدة باسم يسوع وهى تشعل النار فى أعماق القلب وتلتهم الأهواء كأعشاب رديئة.

هذه الصلاة تجلب للنفس السعادة والسلام، وهى لا تأتى من اليمين أو الشمال ولا حتى من فوق، بل تتدفق فى القلب كنبع مياه الروح المحيى. هذا هو نوع الصلاة، وهو وحده الذى ينبغى لك أن تحبه وتجتهد أن تحفظه فى القلب بأن تحفظ ذهنك من التخيل (الشرير). لا تخف من شئ عندما تمتلكها؛ لأن الذى قال: «تشجعوا أنا هو لا تخافوا» (مت١٤:٢٧) هو نفسه معك.

كل من يُعطى هذا الانسجام الداخلى ويحيا باستقامة وبلا خطية، الذى يعطى ظهره للتملقات والكبرياء، يبقى ثابتاً ولن يعانى أى شر حتى لو تجند ضده جيش من الشياطين وجربوه بتجارب لا حصر لها. **ثيوفان الناسك**

## هل ممارسة صلاة يسوع تؤدى إلى الخداع؟

يؤكد بعض الناس أن صلاة يسوع دائماً أو فى أغلب الأحيان تؤدى إلى الخداع، ويمنعون بتاتاً استخدامها.

قبول هذه الفكرة وممارسة مثل هذا المنع يشكل تجديفاً خطيراً ووهماً كاذباً مؤسفاً جداً. ربنا يسوع المسيح هو المصدر الوحيد لخلاصنا، الطريق الوحيد الذى به يمكننا أن نخلص واسمه البشرى نال من ألوهيته قوة مقدسة وغير محدودة لكى يخلصنا به. كيف لهذه القوة التى تعمل لخلاصنا، القوة الوحيدة التى تعطى الخلاص، كيف تفسدنا وتعمل لأجل هلاكنا؟ مثل هذا الاقتراح هو شئ سخيف (باطل)، وهو يسبب حزناً لا معنى له، حزناً مجدفاً ومخرباً. الذين تبعوا هذا المنطق قد خدعهم الشيطان حقاً وأفسد فكرهم منطق كاذب جاء من الشيطان.

أفحصوا كل الأسفار المقدسة، تجدوا فيها اسم الرب يسوع فى كل موضع ممجد ومعظّم وقوته الخلاصية متسامية. ادرسوا أقوال الآباء القديسين فترونها كلها بلا استثناء تقترح وتنصح بممارسة صلاة يسوع وتشير إليها كأقوى من أى سلاح آخر فى السماء وعلى الأرض، كعطية من الله، كميراث لا يجوز التفريط فيه، وهو يعتبر أحد الهبات الثمينة جداً والمرتفعة التى تمنح بمقتضى وصية من الله المتأنس، تعزية عذبة جداً ومملوءة بالحب وعربوناً أكيداً. أخيراً ارجعوا إلى القوانين الكنسية للكنيسة الأرثوذكسية الشرقية وسترون أن الكنيسة أوصت بتلاوة صلاة يسوع لأولادها غير المتعلمين من الرهبان والعلمانيين كبديل لتلاوة المزامير والصلوات التى تُقال فى القلاية أو فى حجرة النوم. فأى أحد يعطى اعتباراً أو وزناً لمثل هذه النصائح التى هى لأشخاص عمى يكون أعمى مثلهم حتى لو كان هؤلاء الناصحون يُشار إليهم بالبنان أو يصفق لهم الآخرون. إن زيف نصائحهم يتضح عند مقارنتها بالشهادة الجماعية التى للأسفار المقدسة وكل الآباء القديسين ومن القوانين الكنسية بخصوص صلاة يسوع.

الأسقف إغناطيوس ب.

## وهم من لا يمارسون صلاة يسوع

عن أسباب وجيهة نحن ننظر إلى الحياة الداخلية كوهم وضلال لهؤلاء الرهبان الذين رفضوا ممارسة صلاة يسوع والعمل الداخلى بصفة عمومية، مكتفين بالصلوات الظاهرية والمثابرة على حضور صلوات الكنيسة ومراعين بصرامة قانون الصلاة الخاصة الذى هو عبارة فقط عن تلاوة المزامير والصلوات الشفاهية. لا يمكنهم أن يعدموا الاغترار بأنفسهم وهذا ما يقول به الأب الروحى باسيليوس. هذه علامة الروح التى تغتر بنفسها: الذين لهم هذا العيب يأتون إلى اعتبار أنفسهم على أنهم يعيشون عيشة الغيرة (الروحية)، وكثيراً ما يزدرى

الآخرون بها بدافع من الكبرياء. ما من شك أن الصلاة الشفاهية والصوتية نافع
عندما تكون مربوطة بالانتباه، لكن هذا لا يتحقق إلا نادراً جداً، لأن صلاة يسوع
هى التى على الأخص تعلمنا أن نحفظ انتباهنا.

الأسقف إغناطيوس ب.

**ملاحظة:** تم حذف الفصلين السابع والثامن وهما عبارة عن ثمانى صفحات
من النص الأصلى منعاً للإطالة وتكرار جزء منها وخروج الجزء الآخر عن هدف
الكتاب.

الصلاة الحقيقية هى باب الفرح والشكر ..........

الصلاة هى دواء الأحزان ..........

الوقوف للصلاة هو أعظم كل الأفراح لأنك سوف تتحدث مع الخالق المحب الفادى الذى يعد لك الملكوت وإذا أحسست به فأنت قد وجدت الصلاة الحقيقية وأصبحت فى صلة مع من تصلى معه وهو الخالق والمحب الحقيقى .

أخى القارئ ........

إن الكتاب الذى بين يديك قد يمتاز ببساطة أسلوبه وسهولة تفهم معانى كلماته مما يجعلها جزيلة النفع للقارئ العادى غير المتعمق وأيضاً جزيلة النفع للقارئ الراغب فى تعلم الفضائل وأيضاً القارئ المتمرس فى الحياة الروحية .

نرجو الله أن يتقبل ه

ويجعله نافعاً للبنيان

إسمه القدوس




٧٠/١٢٢

مكتبة المحبة : ٣٠ شارع شبرا . القاهرة
E-mail : Mahabba5@hotmail.com

ت. وفاكس : ٢٥٧٥٩٢٤٤ (٢٠٢) . ٢٥٧٧٧٤٤٨ (٢٠٢)
تليفون : ٢٥٧٥٨٢٦٢ (٢٠٢) . ٢٥٧٨٢٩٣٢ (٢٠٢)

FINE CO. (202)24824113